

Agosto 2025 - € 1,50

GialloZafferano

8 ricette
a crudo
fresche
e saporite

**Le ricette con la
friggitrice ad aria**

di **Benedetta Rossi**



**Piatti gustosi
con la mozzarella**

**Scuola
di cucina**

con Ludovica Gargari
Resident Chef
GialloZafferano



Insalate di stagione

Idee colorate e leggere con la frutta, il formaggio e
tante verdure dell'orto. Facili e veloci da preparare,
rendono l'estate più allegra e sana



GRUPPO MONDADORI

Anno 9 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIP/LO - NO/199/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Côte D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti \$ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 LUGLIO 2025

PanPiuma®

IL MORBIDISSIMO
PANE SENZA CROSTA

CON OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA



MORBIDEZZA
INIMITABILE

LA LEGGEREZZA E MORBIDEZZA
DI PANPIUMA INCONTRANO
IL GUSTO VERO DELL'OLIO
EXTRA VERGINE DI OLIVA



Noi di **PanPiuma** facciamo solo
pane senza crosta **con olio extra vergine di oliva**
perché ci piace farlo bene

WWW.PANPIUMA.IT



Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina

Spegni i fornelli e accendi il gusto! Nei mesi più caldi la cucina si fa più leggera, colorata e creativa. È il momento ideale per riscoprire piatti a crudo e ricette fredde, che uniscono benessere e sapore senza bisogno di accendere il fuoco. Preparare pietanze senza cottura aiuta a preservare vitamine, enzimi e antiossidanti, rendendo ogni piatto una fonte preziosa di energia naturale. Protagoniste assolute? Le verdure, in tutte le loro forme: crude in insalata, marinate o abbinate a cereali reidratati come cous cous e bulgur. Immancabili le erbe aromatiche, da usare fresche o essiccate, per profumare ogni preparazione: basilico, menta, origano, timo, rosmarino. Peperoni e melanzane regnano sulle tavole estive, perfetti per essere farciti, grigliati o serviti in piatti freddi. E per chi ama osare, spazio a tartare, carpacci e insalate con frutta fresca, semi e dressing leggeri. L'estate è servita: più semplice, più buona e piena di sole e fantasia!

Simona Stoppa, direttore



il consiglio di **Manuel Saraceno** Ambassador GialloZafferano

Vuoi dare una marcia in più alle tue insalate? Prepara dei crostini aromatici e croccanti, semplici da realizzare ma capaci di fare la differenza. Taglia il pane a cubetti di circa 1,5 cm e condisci con olio extravergine, rosmarino e salvia finemente tritati. Massaggia bene con le mani per distribuire uniformemente il condimento. Disponi i cubetti su una teglia e cuocili in forno statico a 200° per 10 minuti. Dorati e profumati, renderanno ogni boccone ancora più goloso!



agosto

sommario



17

Tartare di filetto
ai sei sapori



70

Semifreddo di
yogurt greco
con lamponi

RICETTE VEGETARIANE
O A BASSO CONTENUTO
DI ORIGINE ANIMALE

3 Benvenuti in cucina

Prodotto di stagione

Menu di stagione

9 Avocado

8 modi per...

12 Cucinare a crudo

Un mese in cucina

SUBITO PRONTO

22 4 ricette con
le erbe aromatiche

Ricette con la friggitrice ad aria

26 Salmone in crosta di sesamo
e calamari fritti

Menu subito pronto

28 Mozzarella che bontà!

In pescheria

30 Triglie al cartoccio

Preparo e congelo

32 Sfoglia con pomodori
ciliegini e broccoli

SAPORI DELLA TRADIZIONE

36 6 ricette con i salumi

Menu sapori della tradizione

40 Pranzo marchigiano

Freschezza al banco

42 Bomboloni con mousse
al pecorino

Ricetta antispreco

43 Crema verde, menta
e stracciatella

Dal macellaio

44 Tagliata di manzo con
cipolle in agrodolce

SANO E LEGGERO

48 6 preparazioni tutta verdura

Menu sano e leggero

52 Piatti con i cetrioli

Dal fruttivendolo

56 Gazpacho all'anguria

DOMENICA A TAVOLA

60 6 Piatti freddi

Menu della domenica

64 Pranzo di Ferragosto

Piaceri in bottiglia

66 Bere bene

DOLCI FATTI IN CASA

70 3 dolci a base di yogurt

74 L'arte della pasticceria

La borsa della spesa

76 Agosto

Menu più gusto meno spesa

80 Mangiar bene con poco

Il gusto del viaggio

Puglia

82 Il Salento, terra tra due mari

Soste golose

88 Ristorante U Fucularu

La nostra Scuola di cucina

91 Sorbetto al limone

Ricetta base

92 Confettura di albicocche

Ricetta step by step

94 Crostata occhio di bue

In più...

Indispensabili

86 A tavola

Indispensabili

90 In cucina

Schede ricette

96 Piatti freddi

Senza il suo territorio sarebbe solo prosciutto.



IL PROSCIUTTO DI SAN DANIELE È MOLTO DI PIÙ.

È il risultato di un equilibrio profondo tra qualità, ambiente e persone. Nasce in un luogo unico dove il microclima è un ingrediente fondamentale, il tempo è un fattore determinante e prendersi cura del territorio è un gesto quotidiano. È frutto di una lavorazione controllata e certificata, ma anche attenta all'ambiente attraverso la salvaguardia delle acque e il recupero degli scarti in ottica di economia circolare. Il valore autentico è nel sapere delle persone che lavorano ogni singolo giorno nei prosciuttifici e ne vivono i luoghi. È il risultato di un sistema produttivo basato sulla trasparenza, sull'innovazione e la tracciabilità affinché qualità e sicurezza si possano ritrovare in ogni fetta. Perché scegliere il Prosciutto di San Daniele Dop significa scegliere un modo più consapevole di vivere il cibo.

ECCELLENZA NATURALE, SOSTENIBILITÀ EUROPEA.



Cofinanziato
dall'Unione europea

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
IL RISPETTO DELL'AMBIENTE.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



elenco RICETTE

Antipasti

† Bomboloni con mousse al pecorino	42
Brodetto fanese	40
† Bruschette con cicoria e mozzarella	28
† Cialde croccanti con misticanza, guacamole e peperoni	61
† Cilindri di anguria e feta alle erbe	24
† Corona di patate dolci con peperoni e burrata	51
† Gazpacho all'anguria	57
† Gazpacho di cetrioli e menta	53
Gnocco fritto con mortadella e stracchino	39
Insalata con fichi, pinoli, prosciutto e formaggio	63
† Insalata con pesche, more, noci e feta	62
Insalata con uova, avocado e salmone	96
† Insalata di pesche e pompelmo rosa	15
† Insalata di zucchine cipollotti e mango	14
† Mozzarella in carrozza sullo stecco	29
Muffin salati con bacon e ovetto di quaglia	38
Olive all'ascolana	35
† Pagnotta pugliese con pomodoro fresco, fiordilatte e olive nere	21
† Peperoni e pomodori con halloumi alla griglia	49
† Polpette di zucchine filanti	80
† Salsa tzatziki con yogurt e cetrioli	52
† Scarpaccia viareggina	48
† Sformatini di spinaci e carote	64
Spiedini di piadina farcita	11
Tartine con mousse di mortadella e capperi	36
† Tigelle con ratatouja	50
† Uovo poché con fagiolini e mousse di formaggio	23

Primi

† Bulgur con zucchine, pomodorini, ceci e menta	63
† Cous cous al pomodoro con erbe e limone	23
† Crema di barbabietola, yogurt greco e nocciole	97
Crema di carote, pancetta, gamberi e straciatella	96
† Crema verde, menta e straciatella	43
Farfalle con zucchine, prosciutto crudo e pinoli	37
† Fusilli all'ortolana con erbe aromatiche	22
Insalata di farro al tonno	81
† Insalata di riso al pesto con agrumi	60
Orecchiette con sugo di chorizo e prezzemolo	38
† Parmigiana di melanzane	65
† Pasta alla norma	89
Poke bowl con salmone e mango	17
Riso basmati con filetti di sgombero	61
Roll al salmone	11
Spaghetti di verdure con salsa d'acciughe	16
Tiella di riso, patate e cozze	84
† Toast con uovo poché, cetriolo e germogli di piselli	53
Vellutata di piselli con bacon croccante e menta	51
Zuppa thai al cocco con gamberi e spezie	47

Secondi

Calamari fritti	27
Carpaccio di tonnetto con i funghi porcini	15
Merluzzo al pomodoro	41
† Polpette di ceci	97
† Polpette fredde di lenticchie	59
Polpo alla pignata	84
Salmone in crosta di sesamo	26
Saltimbocca di maiale con prosciutto e salvia	37

† Sfoglia con pomodori ciliegini e broccoli	32
Spiedini di pollo, cipolle e peperoni	65
Tagliata con cipolle in agrodolce	45
Tartare di branzino e capesante	18
Tartare di filetto ai sei sapori	17
Tartare di spigola con pinoli tostiti e succo d'arancia	18
Tiella di patate e zucchine con pomodori e pollo piccante	50
Triglie al cartoccio	31

Dolci

Brownies senza burro	11
Cheesecake ricotta e albicocche	81
Confettura di albicocche	92
Cremini fritti	41
Crostata occhio di bue	94
Galette vegan alle pesche e mandorle	75
Gelato alla mozzarella di bufala con lamponi	29
Mousse di pesche e albicocche	74
Plumcake allo yogurt con mirtilli e limone	69
Semifreddo di yogurt greco con lamponi	70
Sorbetto al limone	91
Spuma di yogurt con gelée al ribes e liquirizia	71
Torta dei 7 vasetti con crema allo yogurt	71

Speciale **GREEN** OROGEL

Ricette e ispirazioni per una cucina sana creativa: scopri il Magazine Orogel!

Sei pronto a un viaggio tra **gusto, benessere e sostenibilità**?

Lasciati ispirare da tante **ricette facili, veloci e piene di colore**, ideate per valorizzare il meglio della natura. Tra le pagine troverai trend e proposte genuine per accompagnarti in cucina con spunti creativi e consigli pratici, sempre all'insegna della semplicità e del **gusto autentico delle verdure Orogel**. Un modo nuovo di vivere la cucina: più consapevole, più divertente, più vicino al ritmo delle stagioni.

Prova le ricette e lasciati ispirare.

La natura ha già fatto la sua parte, ora tocca a te!



SCARICA IL MAGAZINE E **SCOPRI LE RICETTE.**

**Il tocco in più
di Anna Fracassi
@lennesimoblog**



Perfette per la pausa pranzo o un picnic all'aperto, le insalate di riso, cereali e verdure sono un'alternativa fresca, completa e sempre diversa. Questo mix di farro e verdure, con l'aggiunta della feta, è pronto a conquistarti con i suoi profumi. Servilo con succo di lime e olio a crudo per un gusto ancora più intenso.

**Le pillole nutrizionali
di Laura Crugnola
@laura_fitnutrition**



Le verdure surgelate sono un'ottima soluzione per avere sempre a disposizione ortaggi di stagione. Il Contorno Leggerezza, grazie alla combinazione di verdure diverse, offre un mix di fibre e micronutrienti essenziali, perfetto per creare piatti bilanciati e aggiungere colore e gusto ai pasti quotidiani.

FARRO
con Contorno Leggerezza e feta.



Contorno Leggerezza.

**Il contorno non solo pronto...
Pronto a tutto!**



Meraviglia della natura.



Prova il salato!



leFrescheBiscottate[®] Salate e Sfiziose

GrissinBon[®]

Ogni momento è quello buono.

grissinbon.it



Avocado

Sapore delicato, polpa cremosa

Morbido, ricco e naturalmente energizzante, questo frutto tropicale è una vera miniera di grassi buoni, fibre e preziosi sali minerali come potassio, magnesio e zinco, oltre a tante vitamine. Si pensi che un solo avocado, può arrivare a fornire fino a 600 kcal! Non contiene colesterolo ed è un alleato perfetto per chi segue un'alimentazione sana ed equilibrata. E non solo... il suo vero punto di forza è la versatilità. Grazie alla polpa cremosa e al sapore delicato, si adatta a piatti salati e dolci. È delizioso nelle insalate, sulle tartine, nel sushi, e nelle salse come il guacamole, ma sa stupire anche nei dessert: provalo nei frullati, nelle mousse vegane o come sostituto del burro nei dolci al forno. Il tuo avocado non è ancora maturo? Nessun problema: lascialo a temperatura ambiente o accanto a una mela o a una banana, e in pochi giorni sarà pronto.

Come coltivarlo

Originario del Sud e Centro America, l'avocado predilige il clima caldo, ma con qualche attenzione puoi coltivarlo anche in casa!

Dopo aver lavato il seme, infila 3-4 stuzzicadenti lungo i lati per tenerlo sospeso su un bicchiere. Riempi d'acqua fino a coprire la base del seme e posizionalo in un punto ben soleggiato. Nel giro di 2-6 settimane comincerà a germogliare: ti basterà rabboccare l'acqua ogni tanto.

Una volta spuntata la radice, potrai trasferirlo in vaso e iniziare a coltivare il tuo avocado fai da te.



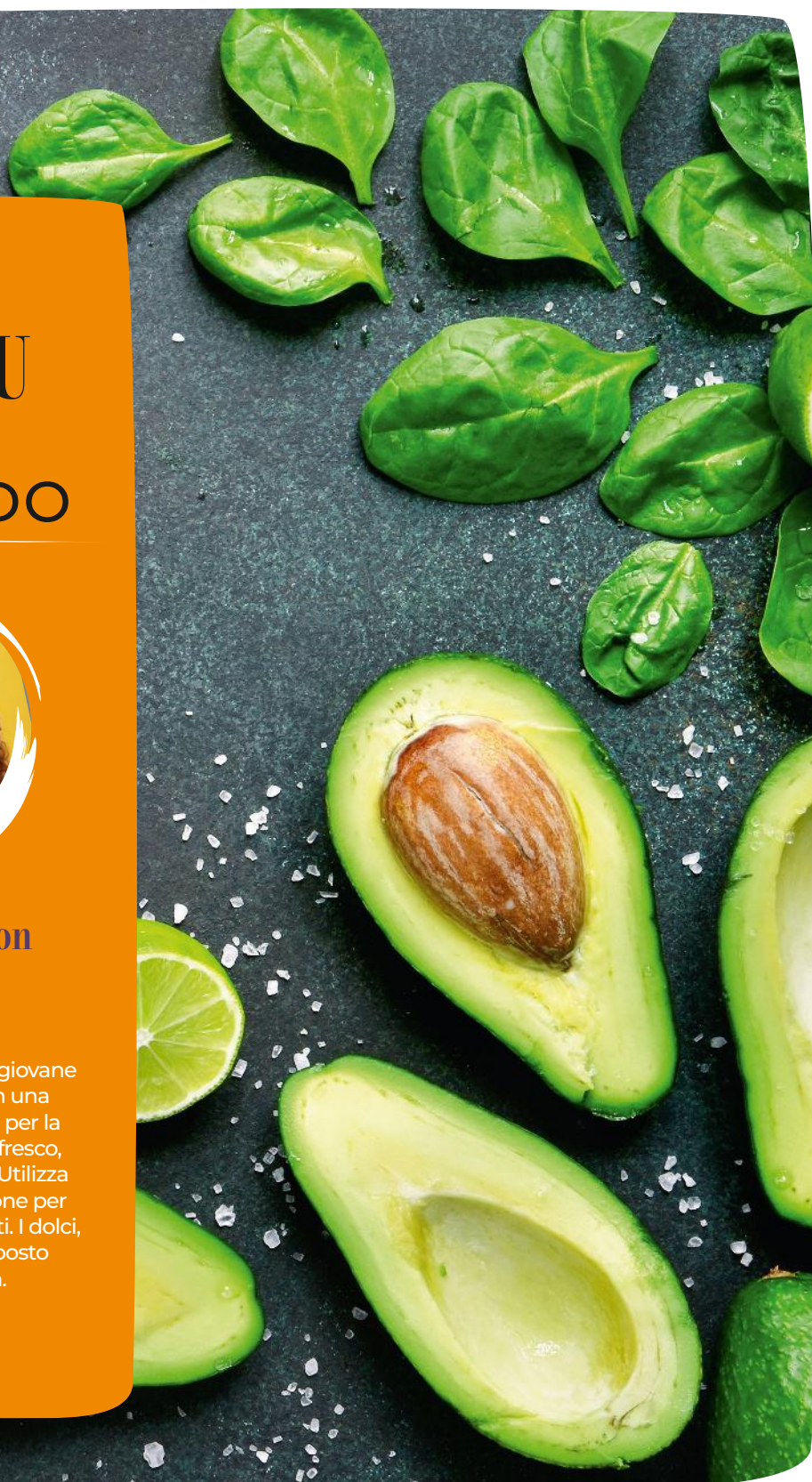
UN MENU con L'AVOCADO



Evasfoodaddiction

**Food Creator
GialloZafferano**

Eva Andrini, classe 2004, è una giovane studentessa universitaria con una grande passione per i viaggi e per la cucina. Il suo stile è giovane e fresco, ispirato alla tradizione italiana. Utilizza ingredienti semplici e di stagione per creare piatti golosi ma equilibrati. I dolci, in particolare, occupano un posto speciale nella sua cucina.





Spiedini di piadina farcita

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 3

piadine riminesi 2 - **gamberi cotti al vapore** 100 g - **salmone affumicato** 100 g - **ceci precotti** 200 g - **avocado** ½ - **limone** ½, il succo - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **acqua** 40 ml - **formaggio spalmabile** 200 g - **erba cipollina** 6 rametti - **scorza di limone** 1 cucchiaino - **sale** - **pepe**

1. Per l'hummus, frulla i ceci con l'avocado maturo, il sale, il pepe, l'olio, l'acqua e il succo di limone.

2. Per la crema al formaggio, sbatti per 10 minuti il formaggio spalmabile con l'erba cipollina tagliata finemente e la scorza di limone.

3. Scalda le piadine per qualche secondo: sulla prima stendi un abbondante strato di hummus e i gamberi tagliati a metà, sulla seconda la crema di formaggio e il salmone affumicato. A questo punto arrotola ciascuna, tagliale a rotolini e infilzali con uno spiedino.



Roll al salmone

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 2

lattuga romana 4 foglie - **salmone fresco** 150 g - **riso basmati** 80 g - **maionese** 1 cucchiaino - **salsa di soia** 1 cucchiaino - **avocado** ½ - **semi di sesamo**

1. Cuoci il salmone nel forno a microonde alla massima potenza per circa 10 minuti (oppure in forno a 200° per 15 minuti).

2. Fai bollire il riso in acqua salata e scolalo. Disponi le foglie di lattuga su un foglio di carta forno, poi in una ciotola unisci il salmone schiacciato con una forchetta, il riso, la salsa di soia e la maionese.

3. Stendi il composto sulla lattuga, adagiaci sopra le fette sottili di avocado e, se ti piacciono, aggiungi un po' di semi di sesamo. Arrotola il tutto come fosse un burrito e sigilla aiutandoti con la carta da forno.



Brownies senza burro

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6

avocado 1 maturo - **uova** 2 - **cacao amaro** 60 g - **zucchero di canna** 60 g - **lievito per dolci** 1 cucchiaino - **sale** 1 pizzico - **cioccolato fondente** 60 g

1. Sbuccia l'avocado, poi trasferisci la polpa in una ciotola e schiaccia con una forchetta fino a ottenere un composto morbido e uniforme.

2. Aggiungi le uova, lo zucchero e mescola, poi unisci anche il cacao, il lievito, il pizzico di sale, il cioccolato fondente in pezzi e mescola ancora.

3. Versa il composto in una teglia rettangolare e cuoci in forno statico a 180° per circa 40 minuti. Infine, lascia intiepidire e sforma.



IL CONSIGLIO

Per conservarli al meglio, avvolgi i brownies nella pellicola oppure riponili in un contenitore ermetico: si manterranno morbidi per circa 3 giorni a temperatura ambiente.

8 MODI per...

cucinare A CRUDO

Spegni i fornelli e accendi il gusto!
L'estate è il momento perfetto per riscoprire la cucina a crudo, fresca, creativa e ricca di sapore

a cura di Elena Di Renzo
foto di Antonio Bagnano



Praticità e freschezza

Quando le temperature salgono e anche accendere un fornello sembra un'impresa, la cucina a crudo diventa un'alleata preziosa. Non è solo una scelta pratica, ma anche salutare: preparare piatti senza cottura permette di mantenere intatti i nutrienti più sensibili al calore, come la vitamina C e alcune vitamine del gruppo B, oltre a enzimi e antiossidanti preziosi per il benessere estivo. L'assenza di cottura riduce anche la produzione di tossine da trasformazione termica, spesso presenti negli alimenti cotti ad alte temperature. I piatti crudi sono inoltre più leggeri, idratanti e digeribili, ideali per reintegrare sali minerali e acqua persi con il sudore.

Gli alimenti che si prestano a una cucina "senza fuoco" sono più numerosi di quanto si pensi. Oltre a frutta e verdure, protagoniste assolute, si possono gustare crudi anche germogli, frutta secca, semi, fiocchi di cereali, cous cous o bulgur (che si reidratano in acqua o succhi). E con le dovute accortezze igieniche, anche alcuni alimenti di origine animale come pesce, carne bovina e uova possono essere consumati crudi, purché siano freschissimi e di sicura provenienza.

Ma il vero segreto di una buona cucina a crudo è tutto nei condimenti: l'olio extravergine di oliva, il succo di limone o di arancia, le salse allo yogurt, le vinaigrette leggere con aceto di mele o balsamico. Le erbe aromatiche – basilico, menta, prezzemolo, timo – e le spezie, come zenzero, curcuma o paprika, regalano profumo e personalità anche al piatto più semplice. Marinature, salse e dressing diventano così il tocco creativo da aggiungere a tante insolite ricette raw, trasformando ingredienti essenziali in proposte gourmand, fresche e facili da comporre, anche nei giorni più caldi.



Marinature per tutti

Grazie all'azione di acidi, spezie e aromi, la marinatura ammorbidisce le fibre, esalta i sapori e dona carattere agli ingredienti. Esistono marinature acide, con limone o aceto, che "cuociono" delicatamente gli alimenti; salate, a base di sale o salsa di soia, perfette per insaporire e compattare; dolci, con miele o zucchero, ideali per bilanciare sapori forti; infine piccanti, con peperoncino o spezie, per un tocco deciso. A seconda degli ingredienti e dei tempi di marinatura, si possono ottenere risultati molto diversi: dai sapori freschi e leggeri a quelli più intensi e avvolgenti.

L'abbattimento

A differenza del congelamento, che serve a conservare i cibi a lungo, l'abbattimento è pensato per eliminare batteri e parassiti, soprattutto negli alimenti da consumare crudi. Utilizzando l'abbattitore, la temperatura dell'alimento scende rapidamente fino a raggiungere i -20°, che devono poi essere mantenuti costanti per almeno 24 ore, garantendo così l'eliminazione di parassiti e batteri. Il raffreddamento rapido favorisce inoltre la formazione di microcristalli di ghiaccio, che non danneggiano la struttura del cibo, conservando intatti gusto, consistenza e nutrienti.



Manuel Saraceno

**Ambassador
GialloZafferano**

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock a ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

1 Insalata di zucchine cipollotti e mango



Preparazione
10 minuti



Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

zucchine verdi 180 g - **zucchine gialle** 300 g
- **cetrioli** 150 g - **cipollotti** 100 g - **mango** 150 g

PER LA MARINATURA olio extravergine

2 cucchiaini - **sale** - **senape** 1 cucchiaino - **miele di acacia** 1 cucchiaino - **pepe rosa** - **lime** 1, il succo e la scorza - **salsa sriracha** 1 cucchiaino

1. Taglia le zucchine dello spessore di 2 millimetri con una mandolina, poi trasferiscile in una ciotola. Per la marinatura, unisci il sale, l'olio, la senape, il miele, il pepe rosa, il succo e la scorza del lime e, se ti piace il piccante, la salsa sriracha. Versa la marinatura sulle zucchine, mescola con le mani e tieni da parte.

2. Grattugia il cetriolo, poi adagialo in un colino e strizzalo bene per eliminare l'acqua in eccesso. Infine taglia a cubetti il mango e a listarelle fini i cipollotti.

3. Componi l'insalata, quindi disponi sulla base le zucchine marinate, poi i cetrioli, i cipollotti e il mango. Mescola bene, guarnisci con una grattugiata di pepe rosa e servi fredda.





2 Carpaccio di tonnetto con i funghi porcini

Preparazione
10 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

PER L'INSALATA DI PORCINI funghi porcini 4-5 (se usi dei finferli, calcolane 8-9) - erba cipollina 1 ciuffo - limone 1 bio - olio extravergine - sale - pepe **PER IL PESCE** tonnetto 280 g di filetto, freschissimo, già abbattuto e tagliato sottile con l'affettatrice dal pescivendolo

1. Pulisci i funghi con un telo inumidito per eliminare ogni residuo di terra. Tagliali a fettine sottili, mettili in una ciotola e condiscili con un pizzico di sale, pepe a piacere e un filo d'olio. Aggiungi l'erba cipollina tagliuzzata con le forbici e mescola.

2. Suddividi metà delle fette di tonnetto nei piatti e irrorale con poche gocce di succo di limone. Aggiungi metà delle fette dei funghi, poi ripeti gli strati fino a esaurire gli ingredienti.

3. Ricava la scorza del limone con una grattugia a fori per filetti piccoli, distribuiscila nei piatti per decorare e servi subito.

3 Insalata di pesche e pompelmo rosa

Preparazione
20 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI PER 6

pesche noci 4 - pompelmi rosa 2 - carote 2
- zucchine 2 - lattuga 1 cespo - lamponi 1 vaschetta
- polpa di cocco fresco **PER LA VINAIGRETTE** aceto di lamponi (o aceto di vino rosso) 1 cucchiaino - olio extravergine 2 cucchiaini - latte di cocco 1 cucchiaino
sale - pepe

1. Lava le pesche e tagliale a spicchi, poi pela a vivo i pompelmi rosa e riducili a pezzetti. A questo punto, lava e monda le carote e le zucchine, poi pulisci la lattuga e riduci tutto a sottili listarelle.

2. Per la vinaigrette, sciogli un pizzico di sale nell'aceto di lamponi, poi aggiungi il latte di cocco e un po' di pepe. Unisci l'olio ed emulsiona. Taglia la polpa di cocco a fettine e poi a listarelle. Infine lava e asciuga i lamponi.

3. Per servire disponi sui piatti gli spicchi di pesca alternandoli ai lamponi, poi sistema al centro le verdure e adagiaci sopra i pezzetti di pompelmo. Infine, decora con il cocco e condisci con la vinaigrette.





4 Spaghetti di verdure con salsa d'acciughe

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 6

zucchine 3 piccole - **carote** 3 medie - **sedano**
rapa 1 - **pomodorini datterino** 500 g - **acciughe**
sott'olio 50 g - **aceto di mele** 75 ml - **olio**
extravergine 150 ml - **sale** - **pepe** - **basilico**

1. Mondare le zucchine, le carote e il sedano rapa quindi, con l'aiuto di una mandolina o un coltello, tagliarli per il lungo, in modo da ottenere delle strisce sottili. Poi, scottarli per 2 minuti in acqua bollente salata.

2. Scola gli spaghetti di verdure, quindi immergili velocemente in una ciotola con abbondante acqua e ghiaccio, per farli raffreddare. A questo punto, lava e taglia i pomodorini, prima a metà e poi a filetti, e tienili da parte.

3. Per la vinaigrette fai sciogliere il sale nell'aceto di mele, quindi emulsiona con un mixer a immersione. Unisci anche l'olio, le acciughe e il pepe, continuando a miscelare.

4. Scola e asciuga bene le verdure, quindi condiscile con la vinaigrette alle acciughe e unisci i pomodorini, poi mescola con cura. Irrora con un filo d'olio, profuma con del basilico e servi.



IL TOCCO IN PIÙ

Se preferisci una versione senza acciughe, prova a condire gli spaghetti di verdure con un cucchiaino di pesto: risulteranno ancora più freschi e gustosi!

5 Tartare di filetto ai sei sapori

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 6

filetto di manzo 900 g - **cetriolini sott'aceto** 1 vasetto piccolo - **cipolline sott'aceto** 1 vasetto piccolo - **capperi in salamoia** 1 vasetto piccolo - **prezzemolo** 60 g - **acciughe** 1 vasetto piccolo - **paprika dolce** 4 cucchiaini - **uova** 6 tuorli - **pane casereccio** 12 fette - **olio extravergine** 60 ml - **limoni** 2 - **salsa Worcester** - **cipolla** - **sale** - **pepe**

1. Elimina tutto il grasso dal filetto di manzo, quindi tritalo al coltello, oppure passalo al tritacarne, utilizzando il disco medio.

2. Per il condimento, con un coltello trita i cetriolini e le cipolline sott'aceto, i capperi, le acciughe e il prezzemolo.

3. Tosta le fette di pane in forno e tienile al caldo. Nel frattempo, in un'insalatiera, emulsiona sale, pepe, olio e il succo di un limone, unisci metà degli ingredienti tritati e mescola. Poi, aggiungi anche il filetto tritato, insaporisci con la salsa Worcester e la paprika, quindi amalgama con cura.

4. Dividi l'impasto in 6 porzioni, forma tante palline e appiattiscile. A questo punto, disponi al centro del piatto la tartare e, sopra, il tuorlo d'uovo. Decora la tartare con due rondelle di cipolla, disponi il restante condimento tritato sopra a delle fettine di limone e servi accompagnando con il pane tostato.



6 Poke bowl con salmone e mango

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 1 BOWL

riso basmati 80 g - **salmone fresco abbattuto** 100 g - **avocado maturo** ½ - **pomodorini ciliegino** 5-6 - **carota** 1 piccola - **edamame surgelati** 50 g, sgusciati - **mango** 50 g - **feta** 40 g - **alga wakame in salamoia** 2 cucchiaini - **semi di sesamo** - **semi di chia** - **salsa di soia** - **succo di limone** - **olio extravergine** - **sale**

1. Cuoci il riso in acqua leggermente salata per il tempo indicato sulla confezione, poi scolalo e lascialo raffreddare. Intanto, pela la carota e tagliala a julienne, lava i pomodorini e dividili a metà, taglia l'avocado e il mango a cubetti regolari e riduci la feta a dadini.

2. Sbollenta gli edamame per pochi minuti, poi raffreddali sotto acqua corrente. Taglia il salmone a cubetti e infine scola l'alga wakame.

3. Componi la bowl, quindi disponi il riso alla base della ciotola e distribuisce sopra tutti gli ingredienti. Completa con un filo d'olio, qualche goccia di salsa di soia e succo di limone, poi spolverizza con i semi di sesamo e quelli di chia.

8 MODI per...



8 Tartare di branzino e capesante

Preparazione
25 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI PER 6

PER LA TARTARE DI BRANZINO filetti di branzino 600 g
- olio extravergine 2 cucchiaini - erba cipollina - sale - pepe
PER LA TARTARE DI CAPELANTE capesante 12 - olio
extravergine 2 cucchiaini - basilico - sale - pepe
PER LA DADOLATA DI VERDURE carote 1 grande
- sedano bianco 2 gambi - cipollotto 1 medio - finocchio 1
medio - zucchine 2 piccole - cetrioli 1 medio - sale - pepe
PER L'OLIO ALLA MELISSA olio extravergine 200 ml
- melissa 6 foglie - sale - pepe

1. Per l'olio alla melissa inserisci le foglie di melissa nel bicchiere del mixer, poi unisci l'olio, il sale e il pepe, frulla e passa il composto al colino.

2. Per la dadolata lava, monda e taglia a dadini le verdure, quindi trasferiscile in una ciotola capiente e condiscile con sale, pepe e l'olio alla melissa, tenendone da parte un cucchiaino.

3. Per la tartare di capesante sciacqua bene le capesante sotto l'acqua corrente per togliere la sabbia, poi elimina i gusci e trita a coltello le noci. Trasferiscile in una ciotola e condiscile con olio, sale, pepe e basilico.

4. Per la tartare di branzino spina i filetti, elimina la pelle e poi tritali al coltello, quindi condisci con olio, sale, pepe ed erba cipollina. Servi le due tartare nei gusci di capesante con la dadolata di verdure e profuma con l'olio alla melissa.



7 Tartare di spigola con pinoli tostati e succo d'arancia

Preparazione
20 min+rip

Cottura
4 minuti

INGREDIENTI PER 4

spigola 600 g, a filetti - pinoli 100 g - arancia 1 - limone 1 - olio extravergine 2 cucchiaini - sale - pepe

1. Sciacqua e asciuga con cura i filetti di spigola, disponili su un tagliere e poi tagliali a cubettini.

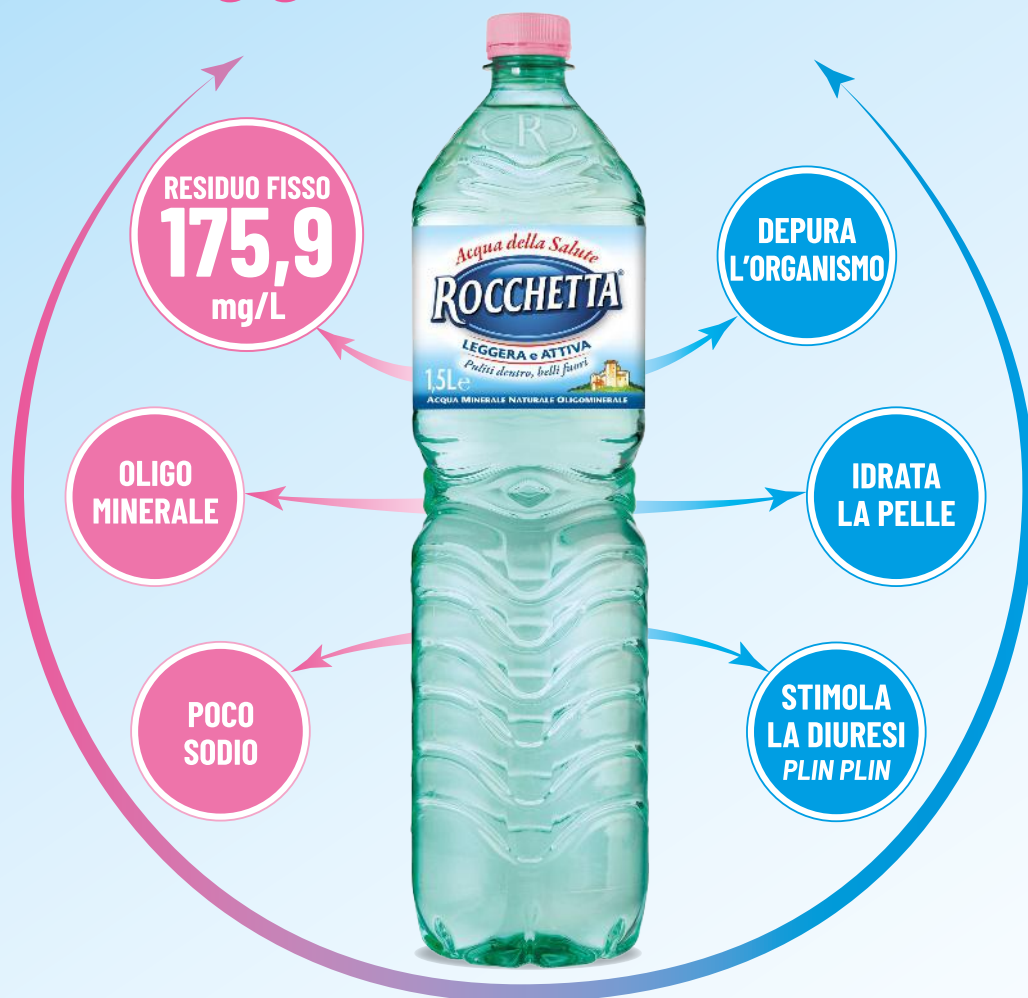
2. In una ciotola unisci il succo d'arancia, di limone, l'olio, il sale e il pepe, quindi emulsiona con il mixer.

3. Irrora i cubettini di spigola con l'emulsione e lascia raffreddare per 20 minuti in frigorifero.

4. Tosta i pinoli in un padellino antiaderente. Togli il pesce dal frigorifero e incorpora i pinoli tostati ancora caldi quindi, con l'aiuto di un tagliapasta di circa 8 cm di diametro, forma 4 tartare sui piatti, condiscile con un filo d'olio e servile.

RESIDUO FISSO? È MEGLIO POCO CHE NIENTE

Ecco perché Rocchetta è
Leggera e **ATTIVA**



Acqua della Salute
ROCCHETTA
LEGGERA e ATTIVA
Puliti dentro, belli fuori

I MINERALI NON SONO "I CATTIVI DA ELIMINARE" perché sono **nutrienti essenziali** per l'organismo. **Un adeguato residuo fisso** è testimonianza di un vantaggioso contenuto di minerali attivi; infatti l'acqua ha **funzionalità biologica** solo se fornisce una quota di minerali disciolti.



"Campagna promozionale 2024" realizzata nell'ambito dell'intervento SRG010 Anno 2023 "Promozione dei prodotti di qualità" del Complemento per lo sviluppo rurale della Toscana 2023-2027, cofinanziato con il Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale (FEASR).



Olio Extra Vergine Toscano IGP

Complici da sempre.

Luisanna Messeri

exaltastudio.com



SUBITO pronto

*preparazioni veloci
che piacciono a tutti*

Pagnotta pugliese con pomodoro fresco, fiordilatte e olive nere



Preparazione
10 minuti



Cottura
5 minuti

1. Tuffa i pomodori in una pentola con abbondante acqua bollente per 1 minuto. Sgocciolali, passali sotto acqua fredda corrente, lasciali intiepidire e spellali. Dividili a metà, privali dei semi e dell'acqua di vegetazione, quindi tritali abbastanza grossolanamente.

2. Versa il trito di pomodori in una ciotola, condiscilo con 2 cucchiaini d'olio, peperoncino in polvere a piacere, oppure pepe se preferisci, e un pizzico di sale. Mescola, copri e lascia riposare. Nel frattempo, taglia a fettine la mozzarella e disponi le fette in un colino a perdere acqua.

3. Taglia a metà le pagnotte e scalda le basi sotto il grill per 2-3 minuti (tieni le calotte per altre preparazioni), finché saranno dorate. Soffregale con lo spicchio d'aglio, se lo usi, poi guarniscile con il composto di pomodori, condisci con ancora un filo d'olio, aggiungi la mozzarella e decora con le olive nere e l'origano sbriciolato. Passale di nuovo sotto il grill per 2 minuti, poi servile.



INGREDIENTI PER 4

pomodori ramati 450 g - pagnotte di grano duro 4 - mozzarella fiordilatte 350 g - aglio 1
spicchio - origano secco - olive nere tipo Gaeta
- olio extravergine - sale - peperoncino



1 Fusilli all'ortolana con erbe aromatiche

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

fusilli 320 g - zucchini 2 - carote 2 - peperone rosso 1 - peperone giallo 1 - pomodorini ciliegino 150 g - olio extravergine 2 cucchiari - sale - pepe - erbe aromatiche fresche (prezzemolo, basilico, timo, maggiorana)

1. Lava e monda tutte le verdure. Taglia le carote e le zucchini a julienne, i peperoni a listarelle sottili, e i pomodorini a metà.

2. Scalda l'olio in una padella e aggiungi prima le carote, dopo un paio di minuti le zucchini e infine i peperoni. Cuoci a fiamma vivace per circa 5-6 minuti, mescolando spesso: dovranno ammorbidirsi leggermente ma rimanere croccanti. Negli ultimi 2 minuti di cottura aggiungi anche i pomodorini, appena il tempo di scaldarli senza alterarne la consistenza.

3. Cuoci i fusilli in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione, scolandoli al dente. Versa la pasta direttamente nella padella con le verdure, aggiungi un mestolino d'acqua di cottura e fai saltare il tutto per 1 minuto. Aggiusta di sale e pepe, poi spegni il fuoco e profuma con le erbe aromatiche fresche tritate.

4 ricette con le **ERBE AROMATICHE**

Fresche o essiccate, le erbe aromatiche sono le protagoniste silenziose della cucina, capaci di esaltare ogni piatto con profumi avvolgenti e un piacevole tocco di freschezza

a cura di Elena Di Renzo



IL CONSIGLIO

In alternativa alla classica cottura in padella, puoi grigliare le verdure tagliate a julienne su una piastra ben calda per 1-2 minuti per lato, dopo averle spennellate con un filo d'olio. Otterrai un risultato leggermente affumicato e dal sapore più intenso.

② Uovo poché con fagiolini e mousse di formaggio

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova freschissime 4 - **fagiolini** 400 g - **formaggio spalmabile** 200 g
- **erbe aromatiche fresche** (erba cipollina, basilico, prezzemolo) - **aceto**
- **aglio** 1 spicchio - **peperoncino tritato** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava e spunta i fagiolini, poi lessali in acqua bollente salata per circa 8 minuti, scolandoli ancora croccanti. In una padella scalda un filo d'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato e fai saltare i fagiolini per qualche minuto, aggiustando di sale e pepe.

2. Per la mousse, unisci in una ciotola il formaggio fresco, un filo d'olio, un pizzico di sale, pepe, il peperoncino tritato e le erbe aromatiche tritate finemente. Mescola fino a ottenere una crema morbida, poi fai riposare in frigorifero.

3. Porta a leggera ebollizione una pentola d'acqua con 1 cucchiaino di aceto e un pizzico di sale. Sguscia l'uovo in una ciotolina, abbassa la fiamma e crea un vortice col cucchiaino nell'acqua, poi fallo scivolare nell'acqua. Cuoci per circa 3 minuti, e scolalo col mestolo forato, facendo attenzione a non romperlo.

4. Impiatta, quindi sistema i fagiolini al centro del piatto, adagia sopra l'uovo poché e completa con un cucchiaino di mousse di formaggio alle erbe. Irrora con un filo d'olio e servi.



③ Cous cous al pomodoro con erbe e limone

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 6

cous cous 380 g - **cipollotti** 2 - **pomodorini** 400 g
- **menta** 2 rametti - **prezzemolo** 1 mazzetto
- **cumino in polvere** 1-2 cucchiaini (facoltativo)
- **limoni** 2 non trattati - **peperoncino piccante fresco** 1 - **olio extravergine** - **sale**

1. Prepara il cous cous secondo le istruzioni della confezione e lascialo riposare. Intanto, sfoglia il prezzemolo e tritalo con la menta.

2. Elimina la parte verde dei cipollotti e affettali finemente. Incidi il peperoncino nel senso della lunghezza, elimina i semi e tritalo.

3. Sgrana il cous cous con la forchetta, aggiungi il trito di prezzemolo, i cipollotti e il peperoncino. Poi, profuma con il cumino, la scorza grattugiata e il succo dei limoni spremuti. Regola di sale e irrori con l'olio. Mescola con cura, copri e lascia riposare per 1 ora. Una volta insaporito, distribuiscilo in 6 stampini a ciambella, premendo con il dorso del cucchiaino per compattarlo.

4. Lava i pomodorini, elimina i semi e tagliali a dadini di circa 3-4 mm di lato, poi condisci con olio e sale. Sforma le ciambelline di cous cous nei piatti, disponi i dadini di pomodoro al centro e decora con foglie di prezzemolo e la parte verde dei cipollotti a filetti.



4 Cilindri di anguria e feta alle erbe



Preparazione
20 minuti



Cottura
no

INGREDIENTI PER 4 CILINDRI

anguria 1, a fette - **feta** 300 g - **latte fresco**

1 cucchiaino - **erba cipollina** - **aneto** - **timo**

- **basilico** - **mirtilli**

1. Per la mousse metti la feta e le erbe aromatiche nel recipiente del mixer e frulla fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Se il formaggio risulta troppo denso, aggiungi 1 cucchiaino di latte.

2. Taglia l'anguria a fette spesse quindi, aiutandoti con un coppapasta rotondo ricava tanti cilindri. Usa un coppapasta di due misure più piccolo per la parte centrale, avendo cura di non arrivare fino in fondo, in modo da ottenere delle coppette.

3. Trasferisci la mousse in una tasca da pasticcere e riempi le coppette. Se prepari il piatto in anticipo, lascialo a riposare in frigorifero fino al momento di servirlo. Guarnisci con mirtilli e foglioline di aneto tagliuzzate e porta in tavola.



IL CONSIGLIO

Scegli un'anguria ben matura ma soda, così le fette manterranno la forma durante il taglio e la farcitura senza disfarsi.

GialloZafferano per CONSORZIO ITALIANO TUTELA MORTADELLA BOLOGNA



L'eccellenza
si rinnova grazie
all'impegno
del Consorzio
di Tutela

Mortadella Bologna IGP: il gusto che vale di più

Sai cosa c'è dietro il gusto irresistibile della Mortadella Bologna IGP? Un prodotto italiano di alta qualità, garantito dal Consorzio di Tutela e dalla certificazione europea IGP, rispettoso di un rigido Disciplinare di produzione. Tanti i parametri stabiliti, dalla zona di produzione agli ingredienti. Alla carne di puro suino ogni azienda produttrice aggiunge un mix di spezie che conferisce unicità alla propria ricetta, gelosamente tramandata nel tempo. Per questo ogni Mortadella Bologna è speciale: **provale tutte per scoprire sfumature e sapori caratteristici!** Sono ammesse solo spezie e aromi naturali ed è vietato l'utilizzo di polifosfati, coadiuvanti tecnologici e coloranti. Inoltre la ricetta tradizionale, depositata presso l'Unione Europea, è stata aggiornata secondo le attuali esigenze nutrizionali: meno sale e più proteine, perché godersi la vita sia sempre un piacere! Garantisce il Consorzio Italiano Tutela Mortadella Bologna.



La Sposa perfetta in cucina

Il soprannome della Mortadella Bologna nasce dalla sua versatilità. Provala in purezza - a cubetti o a fette - con panini, pizze, tigelle, pinsa e focacce. Ma anche come ingrediente per tortellini, lasagne, risotti, quiche e mousse salate (da provare sulle Tapas come finger food!). Scopri i mille modi di gustarla alla sezione Ricette del sito mortadellabologna.com



ricette con la
**friggitrice
ad aria**



**Benedetta
Rossi**

Benedetta impara a cucinare dalla nonna e dalla zia, poi fa esperienza nella cucina dell'agriturismo di famiglia. Oltre 10 anni fa inizia a condividere tutorial su YouTube e in seguito apre un sito, dove dispensa idee, ricette e consigli utili, diventando una voce autorevole del mondo culinario, capace di ispirare milioni di persone. Il mondo di Fatto in Casa da Benedetta oggi spazia dai social media alla televisione, dai libri ai prodotti per la casa.



Salmone in crosta di sesamo



Preparazione
5 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

tranci di salmone 4, già puliti - **cipollotto** 1, la parte verde - **limone** 1, il succo - **prezzemolo tritato** 2 cucchiaini - **olio extravergine** 4 cucchiaini - **sale** - **semi di sesamo** - **fettine di limone**

1. In una ciotolina versa l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il prezzemolo tritato. Mescola fino a ottenere un'emulsione omogenea, quindi spennella il condimento sui tranci di salmone lavati e asciugati.

2. Cospargi ogni trancio di salmone con una generosa quantità di semi di sesamo. A questo punto, adagia i primi due nel cestello della friggitrice ad aria foderata con carta forno.

3. Cuoci a 180° per 15-20 minuti, o fino a doratura desiderata, poi ripeti per gli altri due tranci. Servi il salmone in crosta di sesamo decorando con fettine di limone e parte verde del cipollotto.



IL TOCCO IN PIÙ

Per rendere il salmone ancora più saporito, servilo con un accompagnamento di salsa teriyaki o qualche goccia di salsa di soia.



Calamari fritti



Preparazione
15 minuti



Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4

calamari 1 kg, già puliti - **farina di semola** 4 cucchiaini - **farina di mais** 2 cucchiaini - **olio extravergine spray** - **sale** - **rucola** - **fettine di limone**

- 1. Taglia a rondelle** il corpo dei calamari già puliti, poi taglia a metà per il lungo la parte dei tentacoli. Tamponali con della carta assorbente per eliminare l'acqua in eccesso.
- 2. Trasferisci i calamari** in una ciotola, aggiungi la farina di semola e la farina di mais e mescola. A questo punto, adagia i calamari sulla griglia della friggitrice ad aria senza sovrapporli e distribuendoli bene.
- 3. Spruzza dell'olio spray** in modo uniforme e cuoci a 180° per 12 minuti. A metà cottura scuoti i calamari per garantire una doratura uniforme.
- 4. Servi i calamari** su un letto di rucola, con un po' di sale e con fette di limone a piacere.



IL CONSIGLIO

Se hai il timore che i calamari si attacchino, nebulizza un po' d'olio spray anche sulla griglia prima di versarli, oppure utilizza un foglio di carta forno forato.

NUOVO LIBRO



BENEDETTA ROSSI TORNA CON UNA NOVITÀ

Questa volta la parola d'ordine è light: piatti leggeri, ma allo stesso tempo gustosi per vivere tutto il piacere della tavola senza rinunciare alla salute, al benessere e alla comodità della friggitrice ad aria. Se vuoi scoprire le potenzialità di questo insostituibile elettrodomestico e tantissime ricette, consulta il nuovo libro "In cucina con la friggitrice ad aria – 200 nuove ricette veloci e leggere": idee facili e gustose, ingredienti semplici, soluzioni light per la cucina di ogni giorno, decine di foto e consigli furbi.



Bruschette con cicoria e mozzarella

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

pane casereccio 1 filone - **cicoria** 500 g - **aglio**
1 spicchio - **mozzarella** 500 g - **olio extravergine**
- **peperoncino** - **sale**

- 1. Lava la cicoria** e lessala in acqua salata per circa 5 minuti. Scolala, poi falla saltare in padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e un pizzico di peperoncino. Aggiusta di sale e lascia insaporire per una decina di minuti.
- 2. Scolala la mozzarella** e asciugala delicatamente con carta assorbente. Tagliala a fette sottili, di circa 3-5 mm di spessore.
- 3. Taglia il pane** e distribuisci su ogni fetta un po' di mozzarella e cicoria ripassata. Disponi le bruschette su una teglia e inforna a 200° per circa 10 minuti, finché la mozzarella si sarà ben sciolta e il pane dorato. Servi subito, magari con un filo d'olio a crudo.



IL TOCCO IN PIÙ

Per una nota di sapidità in più, non appena le bruschette escono dal forno, aggiungi qualche oliva taggiasca e un filetto di acciuga – intero o spezzettato – sopra ogni fetta. Questo contrasto di sapori renderà le tue bruschette ancora più gustose!

MOZZARELLA che bontà!

Morbida, filante, irresistibile: che sia vaccina, di bufala, a treccia o a ciliegine, la mozzarella è il comfort food che mette d'accordo tutti

a cura di Elena Di Renzo



Mozzarella in carrozza sullo stecco



Preparazione
15 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 STECCHI

pancarrè bianco 8 fette - **alici** 4 filetti - **mozzarella** 80 g - **uova** 3 - **latte** 200 ml - **pangrattato** - **olio di arachide** - **sale**

1. Taglia i bordi dalle fette di pancarrè per ottenere 8 rettangoli di dimensioni simili. Sbriciola la mozzarella con le mani in pezzi piccoli e distribuiscila su 4 fette di pane, aggiungendo un filetto di alici al centro di ciascuna. Copri con le restanti fette e premi bene i bordi per sigillare il ripieno.

2. In una ciotola versa il latte, in un'altra sbatti le uova. Passa ogni panino prima nel latte, poi nelle uova e infine nel pangrattato, facendo attenzione a far aderire bene la panatura.

3. Scalda abbondante olio di arachide in una padella e friggì pochi pezzi alla volta finché saranno dorati e croccanti. Scolali su carta assorbente, aggiusta di sale e infilza ogni mozzarella in carrozza su uno stecco di legno. Servili subito ben caldi.



Gelato alla mozzarella di bufala con lamponi



Preparazione
20 min+rip



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

latte intero 500 ml - **mozzarella di bufala** 200 g - **zucchero di canna** 100 g - **gelatina in fogli** 5 g - **lamponi**

1. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Porta al limite dell'ebollizione il latte con lo zucchero in un pentolino. Unisci la gelatina strizzata e falla sciogliere, mescolando bene.

2. Aggiungi la mozzarella frullata, poi lascia raffreddare completamente il composto. A questo punto, versalo nella gelatiera e prepara il gelato seguendo le istruzioni del dispositivo.

3. Sciacqua delicatamente i lamponi e lasciali sgocciolare. Quando il gelato sarà pronto, servilo nelle coppette e completa decorando con i lamponi.



IL CONSIGLIO

Per un risultato più delicato usa la mozzarella vaccina, che ha meno liquido e un gusto più neutro. Evita la mozzarella fiordilatte industriale troppo umida o con conservanti, perché potrebbe alterare la consistenza e il sapore del gelato.



TRIGLIA

Tante proprietà e mille modi per cucinarlo: questo pesce dal sapore delicato ma saporito è ricco di proteine e grassi sani, ideale al forno, alla griglia o in umido con aromi

Il suo nome nasce da un'antica credenza popolare: si pensava infatti che la triglia si riproducesse tre volte l'anno, da qui il prefisso "tri-". In realtà, il ciclo riproduttivo della triglia è concentrato in un unico periodo, che va da aprile ad agosto. La stagione migliore per gustarla, invece, è da settembre a dicembre, quando la carne è più soda e saporita. Nel Mar Mediterraneo se ne trovano due specie: quella di scoglio e quella

di fango. Entrambe sono facilmente riconoscibili per i caratteristici "bargigli", piccoli baffetti sul muso che utilizzano per cercare il cibo sul fondale. La triglia di scoglio si distingue per alcune strisce brune sulla pinna dorsale e per avere tre scaglie sulle guance, ed è considerata la più saporita. Tuttavia, dal punto di vista nutrizionale, le due specie sono molto simili: sono pesci leggeri, facilmente digeribili, ricchi di proteine nobili e grassi sani. In cucina, la triglia è estremamente versatile: puoi prepararla alla livornese con pomodoro fresco, al forno, grigliata con una croccante panatura, al cartoccio, in umido, marinata, o semplicemente infarinata e frita.



1 Taglia le verdure

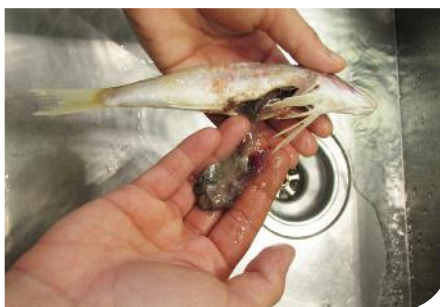
Pulisci il finocchio, taglia via il ciuffo e tienilo da parte. Dividilo a metà, elimina le foglie esterne più dure e affettalo sottilmente. Sciacqua le olive, snocciolale e raccoglile in una ciotolina. Lava i pomodori, tagliali a metà, elimina il picciolo con un taglio a V, poi rimuovi la polpa con i semi. Infine, tagliali a listarelle e poi a cubetti di circa 1 cm.



3 Forma i cartocci

Sistema un foglio di carta forno sul piano di lavoro e crea un letto con i finocchi affettati. Adagiaci sopra due triglie già pulite, poi distribuisce i pomodori a cubetti e le olive snocciolate. Aggiungi un po' di barbine di finocchio e completa con scorza d'arancia grattugiata.

TRIGLIE AL CARTOCCIO



2 Pulisci le triglie

Sciacqua bene le triglie sotto l'acqua corrente. Con un paio di forbici da cucina, pratica un'incisione lungo il ventre e svuotale con delicatezza. A questo punto, sciacquale di nuovo, sia all'interno che all'esterno.



Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

triglie 450 g - **finocchi** 100 g
- **pomodori ramati** 140 g
- **olive di Gaeta** 40 g
- **scorza d'arancia** 1
- **basilico** 4 foglie - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**



IL CONSIGLIO

Conserva le triglie in frigorifero, chiuse in un contenitore ermetico, e consumale entro 2 giorni. Evita di congelarle, per non alterarne la consistenza e il sapore.

4 Chiudili

Profuma con una foglia di basilico, aggiungi un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo d'olio. Infine, chiudi il cartoccio avvolgendo la carta forno, sigillando i lati e strizzandoli a caramella.

5 Infornali

Sistema i quattro cartocci in una teglia foderata con carta da forno e irrori ciascuno con un filo d'olio extravergine. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 25 minuti. Una volta pronti, sforna e servi subito.





SFOGLIA CON POMODORI CILIEGINI E BROCCOLI

Preparazione
15 minuti

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia rotonda 1 confezione - **uovo** 1
- **scamorza affumicata** 150 g - **cimette di broccoli** 150 g - **pomodorini ciliegini** 100 g
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sbollenta i broccoli in acqua salata per 5 minuti, scolali e raffreddali sotto acqua corrente. Nel frattempo, lava i pomodorini, tagliali a metà e tienili da parte.

2. Srotola la pasta sfoglia e sistemala in una teglia rotonda conservando sotto la carta da forno in dotazione. Bucherella il fondo con una forchetta, per evitare che gonfi in cottura. In una ciotola, sbatti l'uovo con un pizzico di sale e pepe, poi versalo sulla base della sfoglia distribuendolo in modo uniforme. Aggiungi la scamorza affumicata grattugiata con una grattugia a fori grossi, poi distribuiscila sopra le cimette di broccoli e i pomodorini.

3. Condisci con un filo d'olio e una macinata di pepe. Ripiega leggermente i bordi della sfoglia verso l'interno e cuoci in forno statico già caldo a 200° per circa 25 minuti, finché il bordo sarà ben dorato e il ripieno rassodato. Servila tiepida, o a temperatura ambiente.



IL CONSIGLIO

Per una nota più decisa, fai saltare i broccoli in padella per 5 minuti dopo averli sbollentati. Oltre a esaltarne il sapore, questo passaggio eliminerà l'umidità in eccesso, evitando che il fondo della sfoglia diventi molle.

IL CASO È CHIUSO È ARRIVATA JESSICA FLETCHER



**OGNI VOLUME
SOLO €6,90***

I PIÙ INTRIGANTI ROMANZI DELLA SIGNORA IN GIALLO, IN EDICOLA

Più astuta di un detective, più puntigliosa di un ispettore, più inflessibile di un poliziotto, giunge sul luogo del delitto e indaga indisturbata...
Lasciati rapire dai più appassionanti casi che solo Jessica Fletcher riesce a risolvere!

1^A USCITA **"OMICIDIO IN CROCIERA"**
È IN EDICOLA CON



SCOPRI LO SHOP ONLINE SU MONDADORIPERTE.IT

BORSA TERMICA

Leggera, resistente e pronta a seguirti ovunque



Indispensabile per le pause pranzo di ogni giorno così come per i pic-nic, le gite in montagna o piacevoli break a bordo piscina. Portala sempre con te!

- Ampia e comoda apertura superiore con doppia zip
- Tenuta termica salva freschezza
- Pratica tracolla regolabile
- capienza 5 litri
- Dimensioni 32x17x25h

Dal **12 AGOSTO** in edicola a € **6,90*** con **GialloZafferano**

Scopri lo shop online su MONDADORIPERTE.IT

SAPORI della tradizione

Marche

Olive all'ascolana

 Preparazione
45 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

olive di Ascoli 1 kg - **uova** 3 - **farina** - **pangrattato** - **olio di
arachidi** **PER IL RIPIENO** **polpa di vitello macinata** 200 g
- **mortadella** 100 g - **limone** 1, la scorza - **prezzemolo** 1
mazzetto - **uova** 2 - **cannella** - **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Snocciola le olive e immergile in una ciotola d'acqua.
In un'altra ciotola impasta la carne con la mortadella
tritata, le uova, la scorza del limone grattugiata,
il prezzemolo tritato e le spezie. Regola di sale e pepe.

2. Riempi le olive sgocciolate e asciugate con l'impasto
preparato, senza schiacciarlo troppo, perché aumenta
in cottura. Passale prima nella farina, poi nell'uovo
sbattuto e infine nel pangrattato.

3. Scalda abbondante olio in una padella. Immergi
le olive nell'olio bollente, poche per volta, e friggile finché
saranno dorate in modo uniforme. Sgocciolale con
il mestolo forato e trasferiscile su fogli sovrapposti di carta
assorbente da cucina, per eliminare l'olio in eccesso.
Regola di sale e servile calde oppure tiepide.





① Tartine con mousse di mortadella e capperi



Preparazione
15 minuti



Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6

pane tipo baguette 300 g - **mortadella** 250 g
- **formaggio grattugiato** 2 cucchiaini - **ricotta**
120 g - **panna fresca** 60 ml **PER GUARNIRE**
capperi sott'aceto - **rucola**

1. Taglia la mortadella a pezzetti e trasferiscila nel mixer insieme alla ricotta, alla panna e al formaggio grattugiato. Frulla il tutto fino a ottenere una crema omogenea e vellutata.

2. Affetta la baguette a rondelle spesse circa 1 cm e tostale su una griglia ben calda per un paio di minuti per lato, finché risulteranno ben dorate e croccanti. Infine, lasciale intiepidire.

3. Distribuisci sopra ogni fettina di pane un cucchiaino abbondante di mousse, infine guarnisci ogni tartina con qualche fogliolina di rucola e uno o due capperi.



IL TOCCO IN PIÙ

La mousse di mortadella è perfetta per un aperitivo rapido e gustoso: puoi spalmarla su grissini fatti in casa, usarla per farcire vol-au-vent croccanti o avvolgerla in sottili fettine di zucchine grigliate per un finger food leggero.

6 ricette con i SALUMI

Bacon croccante, mortadella profumata, salame saporito: bontà da assaporare a crudo ma che sorprendono anche in cottura

a cura di Marilena Bergamaschi

② Farfalle con zucchini, prosciutto crudo e pinoli



Preparazione
15 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

farfalle 320 g - **zucchine** 2 medie - **prosciutto crudo a fette** 100 g - **pinoli** 30 g - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 50 g - **basilico fresco** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Monda le zucchine** e tagliale a rondelle sottili. Scalda un filo d'olio in una padella e rosolale a fuoco medio-alto fino a quando risultano tenere. Regola sale e pepe, quindi tieni da parte.
- 2. Nel frattempo**, cuoci le farfalle in abbondante acqua salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolale al dente e conserva un po' di acqua di cottura. Taglia il prosciutto crudo a strisciole e, in una padella a parte, fallo saltare per pochi secondi, appena il tempo di renderlo leggermente croccante.
- 3. Trasferisci la pasta** nella padella con le zucchine, unisci il prosciutto, qualche cucchiaino di acqua di cottura per amalgamare e mescola delicatamente. Completa il piatto con una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano, i pinoli e foglie di basilico.



③ Saltimbocca di maiale con prosciutto e salvia



Preparazione
15 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

lonza di maiale 8 fette - **prosciutto crudo** 8 fette - **burro** 50 g - **salvia** 8 foglie - **rosmarino** - **vino bianco secco** 100 ml - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Disponi su ogni fettina** di carne una foglia di salvia e una fetta di prosciutto crudo, premendo con le dita per farle aderire (se preferisci, puoi fissarle con uno stecchino).
- 2. Scalda in una padella** il burro e un filo d'olio, poi adagia le fettine con il lato del prosciutto rivolto verso l'alto, lasciando cuocere finché si forma una crosticina dorata. Gira i saltimbocca con delicatezza e fai abbrustolire anche il lato del prosciutto per pochi istanti, giusto il tempo di renderlo croccante ma non secco.
- 3. Sfuma con il vino** bianco, alza leggermente la fiamma per far evaporare l'alcol e poi lascia restringere il fondo per qualche minuto, mescolando. Regola di sale e pepe, infine servi caldi con abbondante fondo di cottura.





⑥ Gnocco fritto con mortadella e stracchino



Preparazione
25 min+rip



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER L'IMPASTO farina 0 200 g - farina 1 50 g
- latte intero 50 g - acqua 50 g - strutto 35 g,
a temperatura ambiente - lievito di birra
fresco 4 g - zucchero 1 pizzico - olio di semi
di arachide - sale **PER GUARNIRE** mortadella
- stracchino - basilico

1. In una ciotola sciogli il lievito con 10 g di acqua e 10 g di latte a temperatura ambiente. In una ciotola a parte unisci le farine con lo strutto ammorbidito, poi versa il composto con il lievito e inizia a impastare. Aggiungi a filo il resto dell'acqua e del latte, poi unisci zucchero e sale e lavora l'impasto fino a renderlo liscio e omogeneo. Trasferiscilo su un piano, impasta ancora per 5-10 minuti, forma una palla, copri con pellicola e lascia lievitare per circa 1 ora e mezza.

2. Trascorso il tempo di lievitazione dividi l'impasto in 2 o 3 porzioni e stendi ciascuna su un piano leggermente infarinato fino allo spessore di circa 2 mm.

3. Ritaglia dei quadrati irregolari con una rotella liscia, poi friggili pochi pezzi per volta in olio ben caldo finché risulteranno gonfi e dorati. Scolali su carta assorbente per fritti e servili subito con mortadella, stracchino e foglie di basilico fresco.



IL CONSIGLIO

Se hai difficoltà a reperirlo, puoi sostituire i 35 g di strutto nell'impasto con la stessa dose di olio extravergine d'oliva.



⑥ Gnocchi fritti con mortadella e stracchino



Preparazione
25 min+rip



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER L'IMPASTO farina 0 200 g - farina 1 50 g
- latte intero 50 g - acqua 50 g - strutto 35 g,
a temperatura ambiente - lievito di birra
fresco 4 g - zucchero 1 pizzico - olio di semi
di arachide - sale **PER GUARNIRE** mortadella
- stracchino - basilico

1. In una ciotola sciogli il lievito con 10 g di acqua e 10 g di latte a temperatura ambiente. In una ciotola a parte unisci le farine con lo strutto ammorbidito, poi versa il composto con il lievito e inizia a impastare. Aggiungi a filo il resto dell'acqua e del latte, poi unisci zucchero e sale e lavora l'impasto fino a renderlo liscio e omogeneo. Trasferiscilo su un piano, impasta ancora per 5-10 minuti, forma una palla, copri con pellicola e lascia lievitare per circa 1 ora e mezza.

2. Trascorso il tempo di lievitazione dividi l'impasto in 2 o 3 porzioni e stendi ciascuna su un piano leggermente infarinato fino allo spessore di circa 2 mm.

3. Ritaglia dei quadrati irregolari con una rotella liscia, poi friggili pochi pezzi per volta in olio ben caldo finché risulteranno gonfi e dorati. Scolali su carta assorbente per fritti e servili subito con mortadella, stracchino e foglie di basilico fresco.



IL CONSIGLIO

Se hai difficoltà a reperirlo, puoi sostituire i 35 g di strutto nell'impasto con la stessa dose di olio extravergine d'oliva.



Brodetto fanese



Preparazione
40 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

seppie 200 g - **calamari** 200 g - **scampi** 200 g
- **gamberi** 200 g - **spinaroli** 300 g - **code di rospo** 250 g - **canocchie** 200 g - **gallinella** 150 g - **nasello** 200 g - **sogliole** 300 g - **triglie** 150 g
- **pomodori** 160 g - **olio extravergine** 70 ml
- **aceto di vino bianco** 60 ml - **acqua (o fumetto di pesce)** 500 ml - **cipolle** 50 g
- **aglio** 1 spicchio - **sale** - **pepe**

1. Trita la cipolla e falla appassire in una casseruola con abbondante olio e lo spicchio d'aglio, schiacciato e spellato, a fuoco molto basso per 15 minuti. Sfuma con l'aceto e, una volta evaporato, aggiungi il concentrato di pomodoro.

2. Inserisci i pesci, a partire da quelli con cottura più lunga: quindi unisci seppie e calamari, lascia rosolare per circa 10 minuti, poi aggiungi l'acqua calda (o il fumetto di pesce). Aggiungi anche la gallinella, lo spinarolo, la coda di rospo e infine il nasello, poi metti il coperchio. Da questo momento, prosegui la cottura senza più mescolare con il cucchiaino, ma scuotendo solo la pentola in senso orizzontale.

3. Unisci infine gli scampi, le canocchie, le triglie intere, le sogliole e in ultimo i gamberi e cuoci ancora per 10 minuti a fuoco vivace, quindi sala e pepa. A fine cottura, guarnisci il brodetto con prezzemolo tritato e servilo con crostini di pane abbrustolito oppure fresco.



IL CONSIGLIO

Il brodetto sarà ancora più gustoso se preparato con i pesci di stagione o, se hai la fortuna di vivere in una località di mare, con quelli tipici delle tue zone.

Pranzo MARCHIGIANO

Dai sapori del Mar Adriatico a quelli decisi dell'entroterra, le Marche sorprendono con piatti ricchi di gusto e semplicità

a cura di Marilena Bergamaschi



Merluzzo al pomodoro

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

merluzzo fresco 500 g - **pomodoro maturo** 400 g - **farina** 100 g - **aglio** 2 spicchi - **prezzemolo** 1 mazzetto - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sciacqua il merluzzo sotto acqua corrente, taglialo a pezzi, elimina con attenzione le eventuali lisce e asciugalo bene con carta assorbente da cucina.

2. Sbollenta i pomodori, sbucciali, rimuovi i semini e tritali grossolanamente. Trita finemente gli spicchi d'aglio insieme alle foglie del prezzemolo.

3. Scalda un filo d'olio in una pentola. Quando sarà ben caldo, aggiungi il trito di pomodori, regola di sale e pepe e porta a ebollizione. Unisci il trito di aglio e prezzemolo, abbassa la fiamma e lascia cuocere a fuoco medio per qualche minuto.

4. Passa i pezzi di merluzzo nella farina, poi friggili in abbondante olio ben caldo finché saranno dorati e croccanti. Sgocciolali su carta assorbente per fritti e spolverizzali con un pizzico di sale. Infine, disponi il merluzzo su un piatto da portata e completa con la salsa di pomodoro calda e foglioline di prezzemolo.



Cremini fritti

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER I CREMINI latte 350 g - **uova** 3 - **zucchero semolato**

70 g - **farina 0** 50 g - **vaniglia** 1 baccello - **limone** 1, la scorza

PER LA PANATURA E FRITTURA uovo 1 - **pangrattato**

- **farina 0** - **olio di semi di arachide**

1. Scalda il latte in un pentolino con la scorza di limone e il baccello di vaniglia inciso, nel senso della lunghezza. Quando arriva a sfiorare il bollore, spegni e lascia in infusione per 30 minuti. Poi elimina vaniglia e scorza.

2. Monta in una casseruola i tuorli con lo zucchero con la frusta, poi incorpora la farina poco per volta, alternandola con il latte. Mescola bene fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. Cuoci a fuoco basso per circa 8-10 minuti, mescolando in continuazione, finché si addenserà.

3. Versa la crema in una teglia da circa 26x16 cm, foderata con carta da forno e leggermente unta. Livella con una spatola, fai raffreddare. Poi metti in frigorifero per 3 ore.

4. Togli dal frigorifero, spolverizza la superficie con un po' di farina e taglia la crema a cubetti di 2,5-3 cm di lato. Infarinati in modo uniforme e passali prima nell'uovo sbattuto e poi nel pangrattato. Friggili in olio ben caldo circa 2 minuti per lato, pochi per volta finché saranno dorati. Scola i cremini su carta assorbente e servili caldi.



BOMBOLONI CON MOUSSE AL PECORINO

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER CIRCA 12 PEZZI

pasta di pane pronta per pizza o focaccia 1 confezione da circa 600-700 g - **olio di semi di arachidi** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** **PER FARCIRE** **ricotta di pecora** 180 g - **pecorino grattugiato** 60 g - **panna fresca** - **erbe aromatiche miste (basilico, erba cipollina, aneto, ecc.)** 1 ciuffo

1. Togli l'impasto dal frigorifero e lascialo riposare per una decina di minuti a temperatura ambiente. Lavoralo, incorporando man mano 1-2 cucchiaini d'olio extravergine, poi stendilo con il matterello sul piano di lavoro infarinato a uno spessore di 1 cm.

PASTA PER LA PIZZA

subito pronta

La pasta di pane pronta è una soluzione pratica e versatile, ideale per chi non vuole preparare l'impasto da zero. Si trova facilmente nel banco frigo di qualsiasi supermercato, solitamente in panetti o rotoli. Dalle fragranti pizze fatte in casa alle soffici focacce, dai golosi panzerotti fritti ai calzoni ripieni, la pasta di pane pronta permette di portare in tavola, con facilità e in poco tempo, prodotti da forno gustosi e personalizzabili a piacere.



2. Ricava 12 dischetti con un tagliapasta di 8 cm di diametro, rimpastando man mano i ritagli, poi disponili sulla placca foderata con carta da forno, copri e lasciali lievitare in luogo tiepido per circa 1 ora.

3. Per la mousse intanto, lavora la ricotta con il pecorino, 2-3 cucchiaini di panna, erbe aromatiche tritate finemente e pepe, fino a ottenere un composto cremoso, poi versalo in una tasca da pasticciere.

4. Scalda abbondante olio di semi in una padella ampia, solleva con una paletta i bomboloni per non rovinare la forma e friggili a fiamma media, 2-3 per volta circa 30 secondi per parte, finché saranno dorati. Sgocciolali su fogli di carta assorbente per fritti. Monta la bocchetta a stella piccola sulla tasca da pasticciere, inseriscila nei bomboloni e farcisci, poi servili tiepidi.



CREMA VERDE, MENTA E STRACCIATELLA

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA CREMA baccelli di fave bio 360 g - patate 200 g
- sale 2 pizzichi - cipollotti freschi (solo la parte verde) 2
- acqua 1 l - olio extravergine 6 cucchiaini **PER GUARNIRE**
stracciatella 200 g - peperoncino secco tritato - menta

1. Lava i baccelli sotto acqua corrente, poi dividili a metà per eliminare il filamento centrale. Togli i piccioli e le parti rovinare, quindi tagliali a pezzi di circa 2 cm. Lava e affetta finemente la parte verde dei cipollotti. Sbuccia le patate, lavale e tagliale a cubetti simili ai baccelli.

2. In un pentolino scalda un filo d'olio e fai soffriggere il cipollotto per 2 minuti, finché risulta

morbido. Aggiungi i baccelli, le patate, un pizzico di sale e acqua fino a coprire le verdure. Chiudi con il coperchio e cuoci a fuoco basso per circa 30 minuti, finché le patate e i baccelli risulteranno teneri.

3. Frulla il tutto con un frullatore a immersione fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Se preferisci una consistenza più vellutata, puoi filtrarla con un colino per eliminare eventuali fibre residue.

4. Versa la crema nei piatti, aggiungi al centro un cucchiaino di stracciatella, spolverizza con del peperoncino secco tritato e completa con qualche foglia di menta fresca. Servi subito.

BACELLI DI FAVE come riutilizzarli

Se teneri, i baccelli di fave sono commestibili e super versatili in cucina. Ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, hanno pochissime calorie e un alto potere saziante. Per cucinarli, ti basterà lavarli, eliminare estremità e filamenti, e tagliarli a pezzetti.

Puoi saltarli in padella con aglio, olio e pomodorini per un contorno semplice e saporito, frullarli con menta e pecorino per un pesto originale, oppure aggiungerli a uova e formaggio per una frittata rustica. Sono ottimi anche come base per burger vegetariani o per zuppe e vellutate.



dal **MACELLAIO**



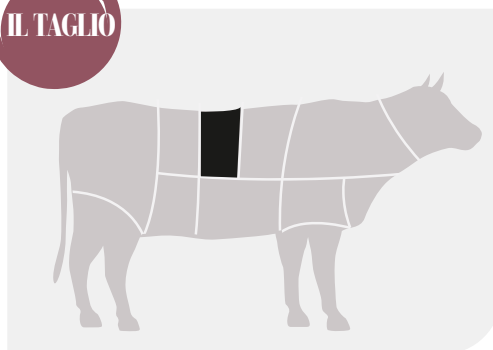
MANZO

Perfetto per cotture rapide alla griglia o in padella, il controfiletto è un taglio di carne tenero e succulento, adatto sia a preparazioni semplici e veloci, sia a piatti più raffinati e creativi

La carne di bovino adulto è tra le più apprezzate in cucina per il suo sapore deciso e la grande versatilità. Tra i tagli più conosciuti ci sono la bistecca, il filetto, la costata, l'entrecôte, il roast beef e, naturalmente, il controfiletto.

Quest'ultimo è un taglio molto amato per la sua carne tenera, povera di tessuto connettivo e con una quantità di grasso che può variare in base alla razza, al tipo di allevamento e alla rifilatura. Dal punto di vista nutrizionale, fa parte del 1° gruppo fondamentale degli alimenti: è ricco di proteine ad alto valore biologico, vitamine del gruppo B e minerali importanti come ferro

facilmente assorbibile, fosforo e zinco. Grazie alla sua consistenza e al sapore deciso, si presta a tante preparazioni diverse. È perfetto per secondi piatti come tagliate, hamburger e polpette, e dà il meglio di sé con cotture brevi e intense: alla griglia, alla piastra o servito "al sangue", per esaltare tutto il suo gusto naturale.





TAGLIATA CON CIPOLLE IN AGRODOLCE

Preparazione
20 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

controfiletto di manzo 800 g
- **cipolle rosse** 400 g - **olio extravergine** 3 cucchiaini
- **burro** 30 g - **timo** 8 rametti
- **aceto balsamico** 30 ml
- **zucchero** 10 g - **sale nero delle Hawaii** 8 g - **sale fino**

1 Cuoci le cipolle

Sbuccia le cipolle rosse e tagliale prima in quattro, poi a spicchi più piccoli. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, aggiungi il burro e, una volta sciolto, unisci le cipolle. Falle soffriggere pian piano, poi quando iniziano a diventare morbide, aggiungi aceto balsamico, zucchero e un pizzico di sale. Lascia cuocere finché risulteranno morbide ma non sfatte.



2 Condisci la carne

Estrai il controfiletto dal frigorifero almeno un'ora prima, così sarà a temperatura ambiente. Sistemalo su un tagliere e, con un coltello ben affilato, elimina tutto il grasso in eccesso. Trasferiscilo in una pirofila, irroro con un filo d'olio e massaggia con le mani per farlo assorbire bene. Infine, condisci con un pizzico di sale nero delle Hawaii e qualche fogliolina di timo.



3 Dividila in parti

Sistema di nuovo la carne aromatizzata sul tagliere. Dividila prima in due parti, poi taglia a metà ciascun pezzo: in questo modo otterrai quattro bistecche.

4 Scottala

Scalda molto bene una bistecchiera o una padella antiaderente, poi adagia le bistecche e scottale su entrambi i lati fino a raggiungere la cottura che preferisci.

Per una carne rosata e succosa all'interno, basteranno 4-5 minuti totali.

Fai attenzione a non forarla con la forchetta durante la cottura, altrimenti perderà i suoi succhi.



5 Ricava le fettine

Una volta cotte, trasferisci le bistecche su un tagliere e tagliale in diagonale: in questo modo otterrai fette più regolari. A questo punto, impiatta distribuendo le cipolle caramellate sul fondo e sistemando sopra le fettine di tagliata. Completa con un pizzico di sale nero delle Hawaii, qualche fogliolina di timo fresco e servi subito.



BENVENUTI IN CUCINA

ogni mese nuove idee da realizzare!



SCEGLI L'OFFERTA CHE PREFERISCI:

2 ANNI
24 numeri
a soli
€ 24,90
anziché € 36,00

+ € 2,90 di spese di spedizione per un totale di € 27,80



1 ANNO
12 numeri
a soli
€ 13,50
anziché € 18,00

+ € 2,00 di spese di spedizione per un totale di € 15,50



Edizione Digitale Inclusa

Abbonati o Regala subito!

www.abbonamenti.it/giallozafferano

Inquadrarmi



SANO e leggero

*piatti gustosi che assicurano
il benessere a tavola*

Zuppa thai al cocco con gamberi e spezie



Preparazione
20 minuti



Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

gamberi 400 g - **polpa di ananas fresco** 200 g
- **latte di cocco** 400 ml - **brodo vegetale** 200 ml
- **zenzero fresco** 30 g - **peperoncini secchi** 2
- **scalogni** 2 - **aglio** 1 spicchio - **basilico** 1 ciuffo,
meglio se orientale - **zucchero** 1 cucchiaino - **lime** 1
- **olio di semi** - **sale**

1. Incidi i peperoncini, elimina i semi e lasciali a bagno per qualche minuto, poi sgocciolali. Sbuccia lo zenzero e grattugialo, spella gli scalogni e tritali finemente assieme allo spicchio d'aglio. Trasferisci tutto in una ciotola, mescola e fai riposare per 10 minuti.

2. Stacca le teste dei gamberi, privali del carapace, poi incidi il dorso ed elimina il filetto nero. Taglia la polpa dell'ananas prima a fettine, poi a filetti, quindi sminuzzali.

3. Scalda nel wok un filo d'olio, aggiungi il mix di spezie, mescola e rosola per qualche istante a fiamma moderata. Aggiungi nel wok i gamberi, l'ananas, il latte di cocco, il brodo e un pizzico di sale, quindi cuoci per 2-3 minuti.

4. Spremi il lime, aggiungi il succo alla zuppa con lo zucchero e mescola. Prosegui la cottura a fiamma bassa per 2-3 minuti, poi servi decorando con le foglie del basilico.





Aurora Cortopassi

**Ambassador
GialloZafferano**

Creator di ricette vegetariane, con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.

1 Scarpaccia viareggina



Preparazione
10 minuti



Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

zucchine bianche 250 g - **uova** 1 bio - **zucchero** 85 g - **burro** 25 g - **farina 00** 75 g - **lievito in polvere per dolci** 4 g - **latte intero** 65 g - **vaniglia** 1 baccello - **basilico** 2 foglie - **olio extravergine**
PER LO STAMPO burro - farina 00

1. Per preparare la scarpaccia, pulisci le zucchine, privandole delle estremità e degli eventuali fiori (che potrai usare per un'altra ricetta) e tagliale a rondelle finissime con la mandolina. Fai sciogliere il burro e, mentre questo fonde, in una ciotola unisci l'uovo e lo zucchero.

2. Sbatti con una frusta fino a rendere il composto spumoso, quindi aggiungi il burro fuso, il latte freddo e la farina setacciata con il lievito. Amalgama con la frusta, poi unisci i semi della vaniglia e mescola fino a ottenere una pastella liscia.

3. Versa le zucchine nella ciotola e amalgama per incorporarle all'impasto. Versa l'impasto in una teglia rotonda di 22 cm di diametro imburrata e infarinata.

4. Cospargi la superficie della torta con il basilico spezzettato e irrori con un filo d'olio. Cuoci la scarpaccia in forno statico preriscaldato a 200° per 15 minuti, poi abbassa la temperatura a 180° e prosegui la cottura per ancora 45 minuti (se usi il forno ventilato cuoci a 180° per 5 minuti, abbassa la temperatura a 160° e prosegui ancora per 40 minuti). Sforna la scarpaccia, lascia intiepidire e sformarla sul piatto!



6 preparazioni TUTTA VERDURA

Scopri il gusto della cucina vegetale con ricette semplici e appetitose. Piatti sani, colorati e pieni di sapore, rapidi e perfetti per la stagione estiva

a cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



② Peperoni e pomodori con halloumi alla griglia



Preparazione

15 min+rip



Cottura

5 minuti

INGREDIENTI PER 4

halloumi 250 g - peperone rosso 1 - peperone verde 1 - pomodorini rossi 5 - pomodorini gialli 5 - misticanza 100 g - cipolline in agrodolce 4 - feta 100 g - limone 1 - olio extravergine - sale - pepe

1. Taglia l'halloumi a fette di circa 1 cm di spessore e trasferiscile in freezer per 10 minuti. Scalda molto bene una piastra, disponici sopra le fette e cuocile a fiamma vivace circa mezzo minuto per lato. Disponile su un piatto man mano che sono pronte, lasciale intiepidire, poi tagliale a pezzettoni.

2. Elimina il picciolo e i semi dei peperoni, tagliali prima a falde e poi a striscioline. Dividi a metà i pomodorini gialli e rossi, taglia a fettine sottili le cipolline in agrodolce.

3. Suddividi nelle ciotole le foglie di misticanza. Aggiungi peperoni, pomodori, cipolline e dadini di halloumi. Sbriciola la feta e suddividila nei piatti individuali.

4. Versa in un barattolo con il tappo a vite 5 cucchiai d'olio, 2 cucchiai di succo di limone filtrato, sale e pepe. Chiudi con il coperchio e scuoti il barattolo con decisione, in modo da ottenere una salsina ben emulsionata. Irrora i piatti e servi.



IL CONSIGLIO

Specialità cipriota e mediorientale, l'halloumi è un formaggio vaccino dalla consistenza elastica, simile alle nostrane provola oppure scamorza, con cui puoi sostituirlo.



③ Tiella di patate e zucchine con pomodori e pollo piccante

 Preparazione 15 minuti  Cottura 1 minuto

INGREDIENTI PER 4

patate 400 g - **zucchine** 300 g - **cipollotto** 1 - **petto di pollo** 600 g - **vino bianco** 200 ml - **pomodori datterini** 200 g - **peperoncino secco** 1 - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Sbuccia le patate**, tagliale a dadini di circa 2 cm di lato e lessali per 5-6 minuti in una pentola con abbondante acqua bollente salata, poi sgocciolali. Spunta le zucchine e riducile a tocchetti.
- 2. Ungi una teglia** con poco olio, disponici le patate e le zucchine e la parte bianca del cipollotto tritata finemente. Condisi con un filo d'olio, sale, pepe e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 20 minuti.
- 3. Rosola lo spicchio d'aglio** spellato in una padella ampia con un filo d'olio, unisci il pollo a tocchetti e fallo dorare in modo uniforme. Aggiungi il peperoncino sbriciolato, un pizzico di sale e il vino. Lascia evaporare, poi trasferisci il pollo nella teglia con le verdure, mescola e prosegui la cottura ancora per una decina di minuti. Servi la tiella con i pomodorini a spicchi.

④ Tigelle con ratatuja

 Preparazione 15 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzana 1 - **zucchine** 2 - **peperoni** 2 - **cipolla** 1 - **pomodorini** 300 g - **aglio** 1 spicchio - **tigelle** 8 - **peperoncino fresco** 1 - **maggiorana** - **origano** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Pulisci le verdure**, poi taglia la cipolla a rondelle, riduci la melanzana, le zucchine e i peperoni a tocchetti e lascia i pomodorini interi. Fai appassire la cipolla in una casseruola con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio spellato e il peperoncino pulito e tritato finemente, finché sarà morbida. Se serve, irrori con poca acqua.
- 2. Preleva la cipolla** dalla pentola e tienila da parte, lasciando nel tegame l'olio, l'aglio e il peperoncino, quindi rosolaci i peperoni per 5-6 minuti. Trasferiscili in un piatto e cuoci ancora allo stesso modo prima le zucchine e poi la melanzana. Se serve, unisci un filo d'olio.
- 3. Aggiungi nella pentola** le verdure preparate, i pomodorini, l'origano e la maggiorana, mescola, abbassa la fiamma, copri e cuoci per 10 minuti. Infine, regola di sale e pepe. Scalda le tigelle sulla piastra 1 minuto per parte, tagliale a metà e farciscile con le verdure. A piacere, accompagna con salumi e formaggi tipici.



5 Vellutata di piselli con bacon croccante e menta

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 8

piselli sgranati 400 g - **scalogni** 2 - **brodo vegetale** 1 litro
- **yogurt greco** 150 g - **bacon** 4 fette - **menta** 1 ciuffo
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Spella gli scalogni, tritali e falli appassire in una casseruola con 3 cucchiaini d'olio. Aggiungi i piselli e falli insaporire mescolando per alcuni istanti. Versa il brodo caldo, mescola e prosegui la cottura a fiamma media per circa 20 minuti. Regola sale e pepe.

2. Rosola intanto le fettine di bacon in un padellino senza grassi, finché saranno ben dorate e croccanti.

3. Tieni da parte 2 cucchiaini di piselli, poi trasferisci il resto nel mixer e frullali con il loro brodo di cottura. Incorpora lo yogurt, regola di sale e pepe, mescola e suddividi la vellutata nei bicchierini. Decora con i piselli rimasti, il bacon, le foglie di menta e servi.



IL CONSIGLIO

Puoi utilizzare questa ricetta anche come primo per 4 persone, suddividendo la vellutata in 4 piatti fondi. Servila tiepida oppure calda, secondo la stagione.



6 Corona di patate dolci con peperoni e burrata

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

patate dolci 400 g - **pomodorini rossi** 150 g - **pomodorini verdi** 150 g - **burrata** 300 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**
PER GUARNIRE uova di lompo nere

1. Spunta le patate e, senza sbucciarle, tagliale a fettine sottili, aiutandoti con la mandolina. Disponile nel cestello per la cottura al vapore, versa poca acqua sul fondo di una pentola, in modo che non arrivi a toccare il cestello, inseriscilo, copri e cuoci per circa 20 minuti. Estrai il cestello e lascia raffreddare le fette di patate.

2. Condisci le patate con un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio. Poi suddividile nei piatti, formando una base rotonda. Taglia a fettine in senso orizzontale i pomodori.

3. Aggiungi i pomodori sulla base di patate e forma uno strato con quelli verdi e poi un altro con quelli rossi, Condisci ancora con poco olio, sale e pepe, aggiungi la burrata e completa con 1 cucchiaino di uova di lompo.



① Salsa tzatziki con yogurt e cetrioli



Preparazione
15 min+rip



Cottura
no

INGREDIENTI PER 4

yogurt greco 400 g - cetrioli 1 - aglio 1
spicchio - menta 4-5 foglie - aneto 2
rametti - olio extravergine - sale

1. Versa lo yogurt in una ciotola, aggiungi l'aglio tritato finemente e il cetriolo grattugiato con una grattugia a fori larghi, scolandolo leggermente se necessario. Spezzetta poi le foglie di menta e l'aneto e uniscili al composto.

2. Aggiungi l'olio a filo, poco per volta, mescolando delicatamente fino a ottenere una salsa cremosa e ben amalgamata.

3. Regola di sale a piacere, copri la ciotola con pellicola trasparente e lascia riposare la salsa tzatziki in frigorifero fino al momento di servire.



IL TOCCO IN PIÙ

Servi la salsa tzatziki in una ciotolina, guarnita con olive nere: più dolci e morbide rispetto alle verdi, si sposano meglio con la delicatezza dello yogurt.

piatti con i CETRIOLI

Rinfrescante e depurativo, questo ortaggio contiene vitamine, sali minerali e fibre: il segreto verde per un'estate all'insegna della leggerezza e della linea

a cura di Marilena Bergamaschi e foto di Ciro Rota



Gazpacho di cetrioli e menta

Preparazione 15 min+rip Cottura no

INGREDIENTI PER 4

cetrioli 700 g - **acqua** 180 ml - **mollica di pane** 30 g - **aceto di mele** 2 cucchiaini - **basilico** 5-6 foglie - **olio extravergine** 20 g - **sale** - **pepe** **PER GUARNIRE** cetrioli - **menta**

1. Spezzetta la mollica di pane e mettila in ammollo in una ciotola con l'acqua e l'aceto di mele. Intanto, lava e sbuccia i cetrioli, poi tagliali a pezzetti e trasferiscili nel bicchiere di un frullatore. Aggiungi anche il basilico spezzettato a mano, un pizzico di sale, un'abbondante macinata di pepe e l'olio.

2. Frulla il tutto fino a ottenere una base omogenea, poi unisci anche il pane con il liquido d'ammollo. Continua a frullare, azionando il mixer a più riprese, finché la crema risulterà liscia e uniforme.

3. Versa il gazpacho in una ciotola, copri e lascia riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Per servire, distribuisce il gazpacho nei bicchieri e guarnisci con cubetti di cetriolo e foglioline di menta.



Toast con uovo poché, cetriolo e germogli di piselli

Preparazione 10 minuti Cottura 8 minuti

INGREDIENTI PER 2 TOAST

pane casereccio 2 fette - **uova** 2 - **formaggio spalmabile** 100 g - **misticanza** 50 g - **cetriolo** ½ - **germogli di pisello** - **pepe rosa** - **aceto bianco** 1 cucchiaino - **olio extravergine** - **sale**

1. Tosta leggermente il pane su una griglia o in padella, poi spalma il formaggio in modo uniforme sulla superficie. Lava e asciuga l'insalata, quindi distribuiscila sullo strato di formaggio. Taglia il cetriolo a fettine sottili nel senso della lunghezza usando una mandolina, poi arrotolale per ottenere dei rotolini e disponili sopra l'insalata.

2. Porta a ebollizione una casseruola d'acqua con un cucchiaino di aceto, abbassa la fiamma e crea un vortice con un cucchiaino. Versa al centro un uovo aperto in una ciotolina e cuocilo per 3-4 minuti. Quando l'albume si sarà rappreso, scolalo con delicatezza col mestolo forato e asciugalo su carta da cucina. Ripeti l'operazione anche con il secondo uovo.

3. Adagia un uovo poché su ciascuna fetta di pane, completa con un filo d'olio, spolverizza con un pizzico di sale e grani di pepe rosa leggermente schiacciati e decora con una manciata di germogli di pisello.

MI PIACE

News
dalle aziende



MONDELÉZ
INTERNATIONAL

Sottilette® Burger con Cheddar

Sottilette® Le Originali accompagnano da sempre le famiglie italiane, rendendo unici e gustosi i principali momenti di condivisione a tavola. Per coloro che desiderano assaporare un hamburger perfetto anche a casa, nascono Sottilette® Burger con Cheddar. Si sciolgono alla perfezione durante la cottura, avvolgendo il burger in una crema saporita e irresistibile, con tutto il gusto autentico del cheddar. Pensate per gli amanti dell'hamburger, Sottilette® Burger con Cheddar rappresentano una soluzione semplice e pratica. Inoltre, sono senza conservanti, senza polifosfati e senza glutine.



FERRERO

Gelati Ferrero: novità 2025

Ferrero torna protagonista dell'estate con un assortimento ancora più ricco: nuove ricette, inediti abbinamenti di gusto e lanci esclusivi sia per il canale GDO che OOH. Anche quest'anno,

i Gelati Ferrero continuano a portare innovazione sul mercato con prodotti premium, ispirati dalle consolidate competenze di Ferrero nel mondo del chocolate confectionery. Un'offerta che nasce dalla cura nella ricettazione, dalla selezione attenta delle materie prime e dall'attenzione alla qualità. Protagonista della stagione 2025 è la nuova gamma Ferrero Collection Experience, composta da tre stecchi raffinati e golosi, per un'esperienza multisensoriale. Ecco le cinque nuove referenze: Raffaello Triple Experience Peach Dream, Yogurette Ice Cream, Ferrero Collection Experience Cioccolato Fondente e Arancia, Ferrero Collection Experience Cioccolato al Latte e Salsa alla Crema Pasticcera e, infine, Ferrero Collection Experience Cioccolato Bianco e Pistacchio.

VAL VENOSTA

Ciliegie Val Venosta

Le Ciliegie Val Venosta racchiudono tutta la magia dell'estate. Crescono tra i 500 e i 1000 metri e maturano lentamente sviluppando un gusto intenso e unico. Da metà luglio a metà agosto regalano emozioni a ogni morso, grazie alla loro succosità e croccantezza. Due varietà, Regina e Kordia, dalle forme sinuose e dai colori profondi. Ricche di vitamine e leggere, sono perfette per iniziare la giornata o concedersi una pausa di puro piacere. Naturali, autentiche, indimenticabili.



ROCCHETTA

La bellezza viene da dentro

Rocchetta, Acqua della Salute, ha un basso residuo fisso, un buon contenuto di bicarbonati, non è priva di calcio ed è normo sodica. Questa particolare composizione permette a Rocchetta di attivare la funzione depurativa renale e un efficace ricambio intra ed extra

cellulare. Bere almeno 2lt al giorno di acqua oligominerale e iposodica, come Rocchetta, aiuta a contrastare la ritenzione idrica e il suo effetto più visibile dal punto di vista estetico, la cellulite. Rocchetta è leggera e attiva, idrata la pelle e depura l'organismo perché alleata dei reni!



AMADORI

Amadori lancia lo Smash Burger

Amadori presenta il prelibato Smash Burger, una novità in "limited edition" da "schiacciare" e gustare nel corso di questa l'estate: si tratta, infatti, di una referenza disponibile da giugno ad agosto, pensata per i palati più curiosi e gli amanti delle nuove tendenze in cucina. Un hamburger che conquista per la sua forma circolare e per la texture unica, adatta ad essere "schiacciata con lo smasher" in cottura. Al lancio è, inoltre, abbinato un concorso, Concorso «Smash&Win» dal 09/06 al 10/08/25 (per partecipazione ed info: www.amadori.it/promozioni). Il premio finale consiste in un Voucher viaggio da 5.000€ che permette, acquistando almeno una confezione di Smash Burger, di partecipare al concorso per vincere fantastici premi, tra cui 100 smasher personalizzati Amadori per la perfetta cottura dell'hamburger e, in estrazione finale, un voucher da 5.000 Euro per "il viaggio dei sogni".



MADAMA OLIVA

“Lupamì”: i lupini gourmet da mangiare con la buccia

Lupamì è la prima linea interamente dedicata ai lupini conditi con ingredienti freschi e da mangiare con la buccia. Tra i plus di Lupamì la provenienza 100% italiana dei lupini e l'innovativo metodo di lavorazione che consente di poter mangiare il lupino con la sua buccia. Caratteristica comune è l'esclusivo utilizzo di ingredienti freschi, per un maggiore appeal visivo e un più efficace rilascio di sapore della salamoia. Queste le nuove ricette di Madama Oliva: Lupini con aglio e rosmarino; Lupini con aceto balsamico e Lupini con peperoncino e lime.

BERETTA

Salsicce Cotte Beretta

Già cotte e senza pelle, sono realizzate con carne di 100% Puro Suino, selezionata con cura e sapientemente lavorata a grana grossa come vuole la tradizione. Un prodotto che semplifica la preparazione e risolve ogni problema legato alla cottura, eliminando fumo e cattivi odori. Le Salsicce Cotte Beretta sono disponibili in tre varianti di gusto; la Classica della tradizione italiana, la Bavarese, che unisce alla carne la cremosità del formaggio Emmentaler per una texture irresistibile, e la Jalapeno, al sapore lievemente piccante e avvolgente del peperoncino latino-americano.



BAUER

Dadocrema Bauer gusto Carne

Dadocrema Bauer gusto Carne è il dado in formato crema alleato dei tuoi piatti in cucina. Pochi ingredienti, ma preziosi: oltre il 70% di verdure selezionate, di cui il 66% in purea naturale di verdure italiane, olio EVO, estratto di carne bovina, zero additivi. Un dado così non si era mai visto. Lo dosi a piacimento con un semplice squeeze, grazie al tubetto smart, e dici addio agli sprechi. Una volta aperto, lo conservi in frigo oltre 3 settimane. Come usarlo? Per dare in un attimo un tocco gourmet alle tue ricette del cuore, dai grandi classici fino ai piatti freddi estivi. Il bello è che Dadocrema non copre i sapori principali delle ricette, ma li esalta, facendoli restare i protagonisti del piatto.



ANGURIA

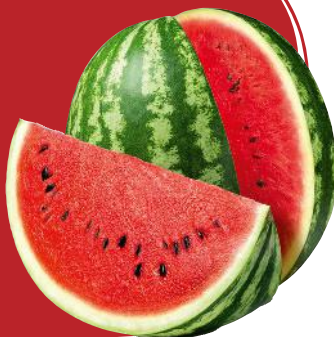
Dessert naturale dell'estate, l'anguria unisce dolcezza e freschezza. Protagonista di calde serate e spuntini sfiziosi, offre a tutti un tocco sano e leggero

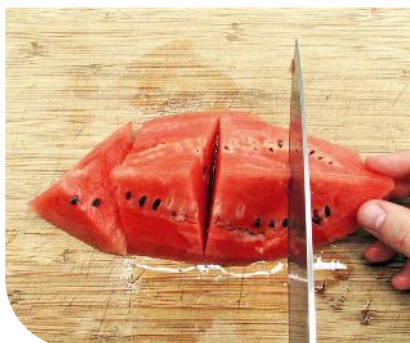
Gustosa e salutare

Dal cuore succoso e dal sapore zuccherino, questo frutto si presenta comunemente con una polpa rossa intensa: in realtà esistono anche varietà con sfumature gialle o bianche, come quella giapponese o l'anguria invernale. Le tipologie più diffuse sono quella senza semi, pratica soprattutto per i bambini, e la versione classica con semi neri. Composta per oltre il 90% di acqua e povera di calorie, è una fonte preziosa di vitamina C, antiossidanti come il licopene, e minerali fondamentali per mantenere l'idratazione e favorire la salute della pelle. L'anguria cresce meglio in climi caldi e soleggiati, prediligendo terreni sabbiosi e ben drenati. In cucina, è perfetta da gustare fresca, ma si presta anche a preparazioni creative: tagliata a cubetti nelle insalate estive, frullata in bevande rinfrescanti o sorbetti, e persino grigliata per un tocco originale. Protagonista di spuntini leggeri e ricchi di gusto, è ideale per ricaricarsi durante le giornate calde.

Come sceglierla

Prediligi le angurie con la buccia liscia, soda e priva di ammaccature. Ancora meglio se con la buccia scura e opaca, con striature ben definite e ravvicinate. Un suono sordo e "vuoto" quando la picchietti è un buon segno di maturazione. Infine, se il picciolo è secco e sulla base c'è una macchia gialla, è pronta da gustare.





1 Taglia l'anguria

Pulisci l'anguria, quindi elimina la scorza, taglia la polpa a pezzi (te ne serviranno 450 g) e trasferiscili in una ciotola. Lava i pomodori, toglili il picciolo e tagliali. Pulisci anche il peperone e riducilo a pezzi grossi, poi monda la cipolla e tritala grossolanamente.



3 Filtra la purea

Versa il composto in un colino posto sopra una ciotola e filtra la purea, eliminando bucce e semi.

GAZPACHO ALL'ANGURIA



Preparazione
30 min+rip



Cottura
1 minuto

INGREDIENTI PER 4

PER IL GAZPACHO

- **anguria** 1.2 kg
- **pomodori ramati** 300 g
- **peperoni rossi** 100 g
- **cipolle bianche** 120 g
- **aceto di vino rosso** 15 g
- **olio extravergine** 25 g
- **farina di mandorle** 60 g
- **sale - pepe**

PER GUARNIRE

- **caprino** 150 g
- **panna fresca liquida** 25 g
- **mandorle in scaglie** 25 g
- **fiori eduli - menta**



2 Frulla gli ingredienti

Trasferisci l'anguria, i pomodori, il peperone e la cipolla nel bicchiere di un mixer e frulla fino a ottenere una purea.



4 Aggiungi la farina di mandorle

Unisci al composto l'aceto di vino rosso, l'olio, un pizzico di sale, pepe e la farina di mandorle. Mescola bene con una frusta fino a ottenere una consistenza omogenea, poi lascia riposare in frigorifero per un'ora. Nel frattempo, tosta le mandorle in padella mescolando per qualche minuto e tienile da parte.



5 Unisci la crema al formaggio

Prepara una crema al formaggio mescolando la panna con il caprino fino a ottenere un composto liscio, poi trasferiscila in un sac-à-poche. Versa il gazpacho in un piatto fondo, infine guarnisci con qualche ciuffo di caprino, le lamelle di mandorle, qualche fiore edule e una fogliolina di menta.



MEDIAMOND S.p.A.

Sede Milano - Via Paleocapa, 3, 20123, Milano - Capitale Sociale Euro 2.400.000
Iscritta al Tribunale di Milano n.06703540960 - Codice Fiscale 06703540960
Società per azioni - socio unico Publicitalia 80 S.p.A.

Stato patrimoniale al 31 dicembre 2024		Conto economico Esercizio 2023	
ATTIVO	(Valori in Euro)		(Valori in Euro)
Attività immateriali	-	Ricavi delle vendite e delle prestazioni	106.476.600
Investimenti immobiliari	-	Variazione delle rimanenze	216.739
		Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	(845.211)
Terreni e fabbricati	-	Costi per servizi	(93.950.581)
Impianti e macchinari	-	Costo del personale	(8.577.065)
Altre immobilizzazioni materiali	-	Proventi (oneri) diversi	(846.388)
Immobili, impianti e macchinari	14.518	MARGINE OPERATIVO LORDO	2.474.094
		Ammortamenti e perdite di valore di immobili, impianti e macchinari	(25.001)
Attività per diritti d'uso	188.446	Ammortamenti e perdite di valore delle attività immateriali	-
Partecipazioni contabilizzate al costo	-	RISULTATO OPERATIVO	2.449.093
Altre partecipazioni	8.700.000	Proventi (oneri) finanziari	90.571
Totale partecipazioni	8.700.000	Proventi (oneri) da altre partecipazioni	-
		RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	2.539.664
Attività finanziarie non correnti	-	Imposte sul reddito	(736.421)
Attività per imposte anticipate	493.133	RISULTATO NETTO	1.803.243
Altre attività non correnti	-		
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	9.396.097		
Rimanenze	216.739		
Crediti tributari	5.985.266		
Altre attività correnti	7.346.988		
Crediti commerciali	47.786.853		
Altre attività finanziarie correnti	1.375.634		
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	-		
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	62.711.480		
Attività destinate alla dismissione	-		
TOTALE ATTIVO	72.107.577		

DOMENICA a tavola

*ricette da condividere
con amici e parenti*

Polpette fredde di lenticchie



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

1. Versa le lenticchie nel mixer insieme alle uova e frulla per qualche secondo. Aggiungi poi il Parmigiano Reggiano, l'aglio, il prezzemolo tritato, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Frulla di nuovo per ottenere un composto omogeneo. Unisci 50 g di pangrattato, poco alla volta, e frulla ancora finché l'impasto risulterà morbido ma non troppo appiccicoso.

2. Preleva una porzione di impasto con le mani inumidite e modellala per formare delle polpette di circa 5-6 cm di diametro. Passale nel pangrattato ricoprendole in modo uniforme, e sistemale su un vassoio in un solo strato.

3. Scalda abbondante olio in una padella e friggi le polpette poche alla volta. Falle dorare bene su tutti i lati, poi scolale col mestolo forato e adagiale su fogli di carta assorbente da cucina per eliminare l'olio in eccesso. Spolverizza con un pizzico di sale, fai intiepidire e servile su un letto di soncino.



INGREDIENTI PER 4

lenticchie 400 g, precotte - Parmigiano Reggiano Dop 100 g grattugiato - pangrattato - uova 2 - aglio ½ spicchio - prezzemolo - olio di semi di arachidi - sale - pepe



Giovanni Castaldi

Ambassador
GialloZafferano

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.

1 Insalata di riso al pesto con agrumi



Preparazione
25 min+rip



Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 5-6

riso ribe 400 g - **sale** PER IL CONDIMENTO **pomodorini ciliegino** 200 g - **olive di Sardegna denocciolate** 50 g - **zucchine gialle** 200 g - **filetti di tonno sgocciolati** 180 g - **mozzarelline ciliegine** 150 g PER IL PESTO **foglioline di basilico** 35 g - **olio extravergine** 100 g - **Parmigiano Reggiano Dop** 30 g - **limone** 1, la scorza - **arancia** 1, la scorza - **sale** 1 pizzico - **pinoli** 15 g

1. Per il pesto, versa tutti gli ingredienti nel recipiente di un frullatore e frulla fino a ottenere una salsa fluida.

2. Per il condimento, spunta le zucchine e tagliale a cubetti di 1 cm. Trasferiscile nel recipiente assieme al pesto e unisci anche le olive denocciolate, i pomodorini tagliati a pezzetti, i filetti di tonno sbriciolati e le mozzarelline (un po' tagliate e un po' lasciate intere, in base alla grandezza). Mescola per bene e tieni in frigorifero per una mezz'ora.

3. Cuoci il riso in acqua bollente salata e scolalo un paio di minuti prima del tempo indicato sulla confezione. Fai raffreddare e infine guarnisci con il condimento preparato in precedenza. Lascia riposare in frigo per un'altra ora.



IL CONSIGLIO

Se vuoi usare un pesto già pronto ricordati di grattugiare la scorza degli agrumi direttamente in una ciotola e poi amalgamare.



6 piatti FREDDI

Perfetti per le giornate più calde, uniscono freschezza, gusto e un mix di sapori dolci e salati con consistenze croccanti

a cura di Elena Di Renzo, foto di Ciro Rota

2 Cialde croccanti con misticanza, guacamole e peperoni



Preparazione
20 minuti



Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER I CESTINI DI PARMIGIANO Parmigiano Reggiano Dop grattugiato

120 g **PER IL RIPIENO** pomodori 200 g - insalata misticanza 100 g

- peperone rosso 1 **PER LA SALSA GUACAMOLE** avocado maturi 2

- lime 1 - sale - pepe

1. Per i cestini di Parmigiano Reggiano, scalda una padella antiaderente a fuoco medio e distribuisci il Parmigiano grattugiato formando 4 dischi di circa 10 cm di diametro. Cuoci per 2-3 minuti, finché il formaggio sarà fuso e inizierà a dorarsi. Rimuovi i dischi dalla padella e, mentre sono ancora caldi, disponili sopra delle ciotoline capovolte in modo da ottenere la forma di un cestino. Lascia raffreddare completamente.

2. Per la salsa guacamole, sbuccia e rimuovi i noccioli degli avocado, quindi schiaccia la polpa con una forchetta in una ciotola. Aggiungi il succo di lime, sale e pepe a piacere, e mescola fino a ottenere una crema. Taglia i pomodori a pezzetti, poi lava e asciuga l'insalata misticanza. Pulisci infine il peperone rosso, eliminando semi e filamenti, e taglialo a filetti sottili.

3. Componi i cestini, quindi disponi sul fondo un po' di insalata misticanza, aggiungi i pomodori a pezzetti, suddividi la salsa guacamole e completa con le striscioline di peperone.



3 Riso basmati con filetti di sgombero



Preparazione
20 minuti
+ rip



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso basmati 280 g - **piselli freschi sgranati** 150 g

- **carote** 150 g - **mais precotto** 100 g - **filetti**

di sgombero sott'olio 200 g - **cipolline bianche**

sott'aceto 80 g - **peperoni sott'olio** 80 g - **olio**

extravergine - **sale**

1. Porta a ebollizione una pentola con abbondante acqua salata e cuoci il riso seguendo i tempi indicati sulla confezione. Nel frattempo, sbuccia le carote e tagliale a piccoli dadini, lessale insieme ai piselli in acqua leggermente salata per circa 5 minuti, quindi scolali e passali sotto l'acqua fredda.

2. Sgocciola il mais e riduci a pezzetti sia le cipolline sia i peperoni, eliminando l'eventuale liquido in eccesso. Quando il riso sarà pronto, scolalo, stendilo ad asciugare su carta da cucina, poi trasferiscilo in una ciotola.

3. Unisci le carote, i piselli, il mais, le cipolline e i peperoni, poi mescola. Condisci con un filo d'olio, regola di sale, copri e fai riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Suddividi il riso nei piatti aiutandoti con un tagliapasta da 10 cm di diametro e servi decorando con i filetti di sgombero a pezzi, ben sgocciolati.



4 Insalata con pesche, more, noci e feta

Preparazione
15 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI PER 2

rucola 150 g - **pesche noci** 2 - **more** 150 g
- **cipolla rossa di Tropea** 1 - **noci sgusciate** 50 g
- **feta** 150 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava la rucola e asciugala bene, poi trasferiscila in un'insalatiera capiente. Lava le pesche noci, tagliale a metà, elimina il nocciolo e affettale sottilmente mantenendo la buccia. Unisci le fettine di pesca alla rucola e aggiungi anche le more, precedentemente sciacquate e tamponate con delicatezza.

2. Affetta finemente la cipolla, meglio se con una mandolina, così da ottenere falde sottili (per renderle più delicate, puoi lasciarle in ammollo per qualche minuto in acqua fredda). Aggiungile all'insalata insieme alle noci spezzettate grossolanamente con le mani.

3. Sbriciola la feta sopra agli altri ingredienti, poi irrori con un filo d'olio, aggiungi una macinata di pepe e un pizzico di sale, facendo attenzione a non eccedere, visto che la feta è già saporita. Se ti piace, puoi aggiungere anche qualche goccia di aceto balsamico.



IL TOCCO IN PIÙ

Per una nota di freschezza in più, prepara delle fettine sottili di cetriolo marinate al lime e menta. Ti basterà affettare il cetriolo, condirlo con del succo di lime, qualche fogliolina di menta spezzettata, un pizzico di sale e un filo d'olio. Lascialo poi riposare in frigorifero per 15-20 minuti.



5 Bulgur con zucchine, pomodorini, ceci e menta

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

bulgur 300 g - **pomodorini gialli e rossi** 300 g - **ceci lessati** 200 g - **zucchine** 2 medie - **pinoli** 50 g - **menta** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Porta a ebollizione** circa 350 ml di acqua salata. Versa il bulgur in una ciotola capiente, copriilo con l'acqua bollente, chiudi con un coperchio o pellicola e lascialo riposare per circa 30 minuti, finché sarà morbido, poi sgranalo con una forchetta.
- 2. Nel frattempo**, taglia le zucchine a cubetti piccoli e falle saltare in padella con un filo d'olio finché saranno morbide e leggermente dorate; a fine cottura aggiusta di sale e pepe. Lava i pomodorini e tagliali in quarti.
- 3. In una ciotola capiente** unisci il bulgur, i ceci ben scolati, i pomodorini, e le zucchine. Aggiungi metà dei pinoli, un filo d'olio, sale e pepe, quindi mescola delicatamente. Per di servire, completa decorando con le foglioline di menta e i pinoli rimasti.



6 Insalata con fichi, pinoli, prosciutto e formaggio

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
no

INGREDIENTI PER 2

rucola 100 g - **soncino** 100 g - **fichi freschi** 4 - **prosciutto crudo** 150 g - **formaggio Valtellina Casera** 150 g - **pinoli** 40 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Lava con cura** la rucola e il soncino, poi asciugali bene. Sciacqua anche i fichi, asciugali delicatamente e tagliali in quarti.
- 2. Taglia il formaggio** Casera a cubetti di dimensione regolare, poi arrotola le fette di prosciutto crudo e tienile da parte.
- 3. In una ciotola** unisci la rucola, il soncino, i fichi, i cubetti di formaggio e i pinoli. Condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Mescola delicatamente per amalgamare gli ingredienti, infine aggiungi le fette di prosciutto arrotolato.



IL CONSIGLIO

Quando li acquisti, scegli fichi maturi ma ancora piuttosto sodi, con la buccia integra e appena morbidi al tatto. Così risulteranno dolci al punto giusto e facili da tagliare senza rompersi.



Sformatini di spinaci e carote



Preparazione
25 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

spinaci freschi 500 g - **carota** 1 media - **uova** 2
- **ricotta** 80 g - **Parmigiano Reggiano Dop**
grattugiato 30 g - **sale** - **pepe** - **noce moscata**
- **latte** 1 cucchiaino - **burro** - **pangrattato**

1. Lava bene gli spinaci e falli appassire in una padella con pochissima acqua (o sbollentali). Scolali, strizzali e lasciali raffreddare, poi tritali finemente. Sbuccia la carota e grattugiala finemente con una grattugia a fori piccoli.

2. In una ciotola unisci gli spinaci tritati, la carota grattugiata, la ricotta, le uova, il Parmigiano Reggiano, il sale, il pepe e una grattata di noce moscata. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Se serve, aggiungi un cucchiaino di latte per ammorbidirlo.

3. Imburra gli stampini monoporzione, spolverizzali con un po' di pangrattato e riempi con il composto, livellando la superficie. Cuoci gli sformatini in forno statico a 180° per 25-30 minuti, finché risulteranno ben dorati e compatti. Lasciali intiepidire, infine sformali.



IL CONSIGLIO

Per un goloso effetto sorpresa, inserisci nel cuore di ogni sformatino un cubetto di formaggio filante, come scamorza affumicata o mozzarella fresca.

pranzo di **FERRAGOSTO**

Che siate al mare o in montagna, a un pic nic o a una grigliata, scegliete piatti furbi, facili da trasportare e perfetti da condividere: in questo giorno speciale il gusto non può mancare!

A cura di Elena Di Renzo
foto di Ciro Rota



Parmigiana di melanzane

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzane 3 grandi - **polpa di pomodoro** 300 g - **mozzarella di bufala** 500 g - **basilico** 1 mazzetto - **farina 00** 250 g - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** - **olio di semi di arachidi** 500 ml - **olio extravergine** - **sale**

1. Taglia le melanzane a fette spesse circa 2 cm e disponile su un vassoio cosparse di sale. Lasciale riposare almeno 2 ore per eliminare l'acqua in eccesso. Nel frattempo, prepara il sugo: cuoci la polpa di pomodoro con un filo d'olio per 15-20 minuti, finché risulterà denso, aggiungi abbondante basilico fresco spezzettato con le mani e tieni da parte.

2. Sciacqua bene le melanzane, asciugale e passale nella farina. Friggile in abbondante olio ben caldo fino a doratura, poi scolale su fogli di carta assorbente. Nel frattempo, taglia la mozzarella a fette e tamponala con carta da cucina per eliminare il liquido in eccesso.

3. Assembla gli ingredienti alternando nella teglia le fette di melanzana, un mestolo di sugo, una spolverata di Parmigiano Reggiano e le fette di mozzarella. Ripeti per tre strati, terminando con la mozzarella. Inforna a 180° per circa 10 minuti, finché la superficie sarà filante e dorata. Servi con basilico.



Spiedini di pollo, cipolle e peperoni

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

petto di pollo 500 g - **peperoni** 2 rossi - **cipolla** 1 grande - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **erba cipollina** - **limone**

1. Taglia il petto di pollo a cubetti regolari, di circa 2,5 cm per lato, e tieni da parte. Monda i peperoni, quindi elimina il picciolo, i semi e i filamenti interni, e tagliali a pezzi della stessa dimensione del pollo. Monda anche la cipolla, quindi dividila in spicchi e sfogliala in petali.

2. Componi gli spiedini, alternando un cubetto di pollo, una falda di peperone, un petalo di cipolla, e ripeti fino a riempire ogni stecco. Condisci con un filo d'olio e un pizzico di sale e pepe.

3. Scalda una griglia o una padella antiaderente e cuoci gli spiedini a fuoco medio per circa 15-20 minuti, girandoli spesso per dorarli su tutti i lati. Guarnisci con erba cipollina tritata, fettine di limone e servi caldi.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé
e distillati



Aperitivo italiano

ITALICUS

Fresco, agrumato e raffinato, Italicus Rosolio di Bergamotto reinterpreta le antiche tradizioni del Bel Paese in chiave moderna. Racchiuso in un'elegante bottiglia dal colore acquamarina, è perfetto da gustare da solo o nel celebre Italicus Spritz con prosecco, ghiaccio e olive verdi. Un aperitivo glamour e 100% italiano.

rosolioitalicus.com



Audace ed esotico

AMUERTE

Amuerte Yellow – Summer Edition 2025 è il gin estivo che incarna l'essenza dei Tropici con una formula esclusiva: foglie di coca peruviana e mamoncillo, un frutto caraibico dal sapore unico che richiama mango e litchi. Fresco e fruttato, con un perfetto equilibrio di note esotiche e un delicato retrogusto amarognolo, questo distillato si distingue per il suo carattere audace.

amuerte.ch



Rosé elegante

CASA VINICOLA FAZIO

Anima Solis Rosé di Casa Vinicola Fazio unisce freschezza e raffinatezza in un solo sorso. I profumi di pompelmo rosa, fiori bianchi e fragoline di bosco si fondono con una piacevole sapidità, arricchita da note di mela gialla. Il suo rosa tenue e il gusto bilanciato lo rendono irresistibile al primo assaggio.

casavinicolafazio.it



Essenza del territorio

ALBINO ARMANI

Nato da un vigneto centenario affacciato sulle rive dell'Adige, Foja Zicolà è molto più di un Lambrusco: è un viaggio fra tradizione e modernità. Il suo nome, che richiama la foglia frastagliata della vite in dialetto locale, è un tributo alla terra che lo ha visto nascere. Fresco, sapido e deciso, Foja Zicolà è un vino rosè che accompagna sia i sapori della cucina tradizionale sia gli abbinamenti più audaci e contemporanei.

albinoarmani.com

Brindisi consapevole

ZACCAGNINI

Il Tralchetto dealcolato di Zaccagnini è il primo spumante alcol-free della linea. Ottenuto da uve bianche selezionate e lavorato con cura per preservarne gli aromi, si presenta con un colore paglierino brillante e un bouquet delicato di frutta a polpa gialla e fiori. Ideale per ogni occasione, perfetto per brindare con consapevolezza.

cantinazaccagnini.it



Poesia in bottiglia

PRODUTTORI DI MANDURIA

Dalla parola latina "elegia", forma poetica dell'anima e del ricordo, nasce un vino che celebra 25 anni di storia con una veste nuova e raffinatissima. Prodotto da uve 100% Primitivo coltivate su vigne antiche e affinato 12 mesi in barrique, Elegia è una Riserva intensa e profonda, con sentori di frutti rossi, spezie e sottobosco. Un vino elegante e persistente, che racconta la terra e il tempo.

produttori dimanduria.it



Aroma affumicato

ARBEG

Dalla leggendaria distilleria di Islay arriva Smokiverse, l'ultima Limited Edition firmata Ardbeg. Un whisky che unisce innovazione e tradizione grazie all'esclusivo metodo High Gravity Mashing che utilizza più orzo maltato e meno acqua per un gusto più intenso e concentrato. Al naso regala note di frutta matura, fumo, pane tostato e gomma da masticare. Al palato, è cremoso e speziato, con chiodi di garofano, zucchero scuro e un lungo finale di torba.

ardbeg.com



MONDADORI MEDIA S.p.A.

Sede legale: Via Gian Battista Vico, 42, 20123, Milano - Capitale sociale 1.000.000,00 i.v.
 Iscrizione Registro delle Imprese di Milano-Monza-Brianza-Lodi e Codice Fiscale n° 08009080964
 Pubblicazione in adempimento e secondo le modalità della legge 5 agosto 1981 n. 416
 così come modificata dalla legge 23 dicembre 1996, n. 650

BILANCIO DI ESERCIZIO AL 31 DICEMBRE 2024

Stato Patrimoniale al 31 dicembre 2024		Conto Economico	Esercizio 2024 (Valori in Euro)
ATTIVO	(Valori in Euro)	Ricavi delle vendite e delle prestazioni	84.668.449
Attività immateriali	52.220.637	Decremento (incremento) delle rimanenze	(21.037)
Immobili, impianti e macchinari	415.860	Costi per materie prime, sussidiarie, di consumo e merci	6.748.520
Attività per diritti d'uso	72.796	Costi per servizi	47.950.388
Partecipazioni	31.046.829	Costo del personale	25.436.930
Attività finanziarie non correnti	2.450.000	Oneri (proventi) diversi	(6.957.750)
Attività per imposte anticipate	11.408.119	MARGINE OPERATIVO LORDO	11.511.397
Altre attività non correnti	6.055		
TOTALE ATTIVITÀ NON CORRENTI	97.620.296	Ammortamenti di immobili, impianti e macchinari	203.267
		Ammortamenti e svalutazioni delle attività immateriali	4.663.760
Crediti tributari	3.400.836	Ammortamenti attività per diritti d'uso	41.397
Altre attività correnti	763.596	RISULTATO OPERATIVO	6.602.974
Rimanenze	2.645.875		
Crediti commerciali	18.914.831	Proventi (oneri) finanziari	(844.347)
Altre attività finanziarie correnti	-	Proventi (oneri) da partecipazioni	5.000.000
Cassa e altre disponibilità liquide equivalenti	43.669	RISULTATO PRIMA DELLE IMPOSTE	10.758.627
TOTALE ATTIVITÀ CORRENTI	25.768.807		
		Imposte sul reddito	1.216.702
Attività destinate alla dismissione o cessate	-	RISULTATO NETTO	9.541.925
TOTALE ATTIVO	123.389.103		
PASSIVO	(Valori in Euro)	Prospetto di dettaglio dei ricavi delle attività editoriali al 31 dicembre 2024	(Valori in Euro)
Capitale sociale	1.000.000	RICAVI DELLE VENDITE DI COPIE	38.323.743
Riserva sovrapprezzo azioni	26.548.595	RICAVI DELLA VENDITA DI SPAZI PUBBLICITARI	7.074.946
Altre riserve e risultati a nuovo	14.903.765	di cui diretta	351.551
Utile (perdita) dell'esercizio	9.541.925	di cui tramite concessionaria	6.723.395
TOTALE PATRIMONIO NETTO	51.994.286	RICAVI DA EDITORIA ON LINE	20.228.972
Fondi	5.102.530	di cui diretta	2.155.853
Indennità di fine rapporto	2.260.140	di cui per pubblicità	18.073.119
Passività finanziarie a lungo	2.661.000	RICAVI DA CESSIONE DIRITTI FOTOGRAFICI	1.334.009
Passività finanziarie IFRS 16	42.851	RICAVI DA VENDITA DI INFORMAZIONI	448.609
Passività per imposte differite	8.645.989	RICAVI DA ALTRA ATTIVITÀ EDITORIALE	4.613.340
TOTALE PASSIVITÀ NON CORRENTI	18.712.509	TOTALE RICAVI	72.023.619
Altre passività correnti	11.723.625		
Debiti commerciali	21.825.922		
Debiti verso banche e altre passività finanziarie	19.100.674		
Passività finanziarie IFRS 16	32.086		
TOTALE PASSIVITÀ CORRENTI	52.682.308		
Passività destinate alla dismissione o cessate	-		
TOTALE PASSIVO	123.389.103		

DOLCI fatti IN CASA

*i dessert genuini per chiudere
il pasto con dolcezza*

Plumcake allo yogurt con mirtilli e limone

 Preparazione
40 min+rip

 Cottura
55 minuti

- 1. Pulisci i mirtilli** e mettili in freezer per almeno 3 ore, così resteranno interi nell'impasto. Grattugia la scorza di 1 limone e spremine il succo.
- 2. In una ciotola** monta le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, finché saranno spumose. Unisci la scorza grattugiata, l'olio a filo e amalgama bene.
- 3. Aggiungi la farina** setacciata con il lievito e mescolata con la farina di mandorle, in 2-3 volte, alternandola allo yogurt. Tieni da parte 1 cucchiaino di mirtilli e passa quelli rimasti nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso e incorporandoli all'impasto preparato, mescolando delicatamente.
- 4. Versa il composto** in uno stampo da plumcake da circa 1 l, leggermente unto e infarinato, oppure foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato, quindi cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 50-55 minuti, poi lasciala raffreddare.
- 5. Per la glassa**, sbatti leggermente 1 albume in una ciotola con una forchetta, incorpora 125 g di zucchero a velo, setacciato poco alla volta, mescolando. Aggiungi qualche goccia di succo di limone, amalgama bene, incorpora lo zucchero rimasto e un pizzico di bicarbonato. Mescola, fino a ottenere un composto omogeneo. Stendilo sulla superficie del plumcake, decora con il limone rimasto tagliato a fettine e i mirtilli tenuti da parte, quindi servi.



INGREDIENTI PER 8

farina 0 200 g - farina di mandorle 100 g
- olio di semi 160 ml - zucchero 170 g - uova
3 - yogurt greco 150 g - lievito istantaneo 16 g
- limoni bio 2 - mirtilli 400 g - sale
PER LA GLASSA zucchero a velo 250 g
- albume 1 - bicarbonato - succo di limone



1 Semifreddo di yogurt greco con lamponi

Preparazione
20 minuti

Cottura
no

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

yogurt greco 300 ml - panna fresca 200 ml

- zucchero a velo 50 g - lamponi 200 g - granella di pistacchi - zucchero a velo

1. Monta la panna in una ciotola con la frusta elettrica, finché sarà gonfia. Unisci lo zucchero e lavora ancora per qualche istante, poi incorpora lo yogurt, poco per volta, mescolando con delicatezza dal basso verso l'alto.

2. Sciacqua i lamponi e lasciali sgocciolare su fogli di carta assorbente da cucina. Fodera uno stampo da plumcake con pellicola alimentare, lasciando fuoriuscire i bordi. Versa uno strato di composto di panna e yogurt, quindi ricopri con $\frac{1}{3}$ dei lamponi e spolverizza con un po' di granella di pistacchi. Aggiungi il composto rimasto, livella la superficie e completa il dolce decorando con i lamponi restanti, poi spolverizzalo con altra granella di pistacchi.

3. Ricopri lo stampo con altra pellicola e mettilo a rassodare nel freezer per almeno 12 ore. Toglilo dal congelatore, elimina la pellicola superiore e, aiutandoti con la pellicola sottostante, solleva il semifreddo e trasferiscilo sul piatto da portata, eliminando infine la pellicola. Servilo subito spolverizzato con zucchero a velo.



IL TOCCO IN PIÙ

Per rendere il dessert ancora più goloso, servilo con cioccolato fondente fuso o quenelles di lemon curd.

3 dolci a base di YOGURT

Fresco e cremoso, lo yogurt è perfetto per dolci leggeri e delicati, ideali da gustare durante l'estate

A cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



② Spuma di yogurt con gelée al ribes e liquirizia

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6 COPPETTE

yogurt intero 300 ml - panna fresca 150 ml - zucchero 70 g
- cannella - caramelline di liquirizia **PER LA GELATINA**
zucchero 80 g - ribes 350 g - gelatina in fogli 12 g

1. Versa in una ciotola lo yogurt, unisci la panna ben fredda e lo zucchero, quindi monta con la frusta elettrica. Poi trasferisci il composto a raffreddare in frigorifero per 1 ora.

2. Immergi la gelatina in una ciotola con acqua fredda per 10 minuti. Frulla 300 g di ribes, filtra il frullato strizzandolo bene, poi allungalo con acqua fino a ottenere 350 ml di liquido.

3. Versa il succo in una casseruola con lo zucchero, scaldalo fino al limite dell'ebollizione, quindi unisci la gelatina leggermente strizzata, mescolando per dissolverla bene.

4. Suddividi metà della gelatina nei bicchieri, copri e metti in freezer per 10 minuti. Estrai i bicchieri, aggiungi metà dello yogurt, poi rimetti in freezer. Ripeti gli strati con poca gelatina e poi poca spuma, quindi completa la superficie con un velo di gelée. Servi decorando con il ribes rimasto e le caramelle.



IL CONSIGLIO

A piacere, puoi aromatizzare la spuma con 2 cucchiaini di sciroppo di menta, oppure incorporare 80 g di granella di noci tostate e tritate grossolanamente.



③ Torta dei 7 vasetti con crema allo yogurt

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

yogurt 1 vasetto - zucchero 2 vasetti - farina 00 2 vasetti - fecola di patate 1 vasetto - uova 3 - olio di semi 1 vasetto - limone bio 1 - lievito 16 g - sale **PER LA CREMA** yogurt 1 vasetto e ½ - panna fresca 300 ml - zucchero a velo 2 cucchiaini

1. Monta in una ciotola le uova con lo zucchero e un pizzico di sale, lavorando con la frusta elettrica alla massima velocità per almeno 5-6 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

2. Aggiungi l'olio a filo, lo yogurt e la scorza grattugiata del limone, continuando a montare, in modo da amalgamare bene gli ingredienti. Quindi unisci, poco per volta a pioggia, la farina setacciata insieme con la fecola e il lievito.

3. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro, foderato con carta da forno bagnata e strizzata oppure imburrato e infarinato. Livellalo e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 35 minuti. Sforna la torta, lasciala raffreddare, poi tagliala a metà in senso orizzontale.

4. Per la crema, monta in una ciotola la panna molto fredda finché si addenserà. Mescola in un'altra ciotola lo yogurt con lo zucchero a velo, poi incorporali alla panna montata, poco per volta con movimenti delicati dal basso verso l'alto. Metti a raffreddare per 30 minuti in frigorifero.

5. Spalma ⅔ di crema sulla parte inferiore della torta, riposiziona sopra l'altra metà e spalma sulla superficie la crema rimasta, livellando bene. Conserva al fresco e servila fredda con frutta.

McChicken® CREATION



Ingredienti d'eccellenza del MADE IN ITALY

Buone notizie per gli amanti del gusto! Tornano anche quest'anno le McChicken® Creation, le variation del McChicken® originale ideate da McDonald's in collaborazione con GialloZafferano, il food media brand più amato dagli italiani. Due ricette inedite e in limited edition con 100% petto di pollo italiano e tre ingredienti simbolo dell'eccellenza Made in Italy: il Provolone Valpadana DOP e, per la prima volta, il Capperone

delle Isole Eolie DOP e i Peperoni di Senise IGP. Ogni morso racconta una storia di passione, tradizione e qualità, frutto di una collaborazione che dal 2008 unisce McDonald's ai Consorzi di Tutela grazie anche al supporto di Fondazione Qualivita. Ad oggi ben 24 ingredienti DOP e IGP sono stati integrati nei menu, una scelta che invita milioni di persone a scoprire e riconoscere il valore del Made in Italy.

NOVITÀ

IL PROVOLONE

**Provolone
Valpadana DOP
e maionese
con Capperone
delle Isole
Eolie DOP.**





NOVITÀ IL PEPERONE

Salsa
ai peperoni italiani
con Peperoni
di Senise IGP.
Anche in versione
wrap!

DOP E IGP: UNA CONFERMA E DUE NOVITÀ

PROVOLONE VALPADANA DOP:

torna nei menu McDonald's il formaggio a pasta filata realizzato secondo il disciplinare di produzione dai Maestri caseari. Il suo gusto equilibrato e la consistenza morbida si sposano perfettamente con la sapidità e la croccantezza del bacon.

NOVITÀ

PEPERONI DI SENISE IGP:

la specialità del comune di Senise, Basilicata, si riconosce facilmente. Classica forma a corno, polpa poco acquosa e gusto deciso e profumato. Un ingrediente di carattere che dà vita alla salsa ai peperoni italiani con Peperoni di Senise IGP.

NOVITÀ

CAPPERO DELLE ISOLE EOLIE DOP:

iscritto nel registro delle DOP dal 2020, cresce in un territorio di origine vulcanica, ricco di sostanze minerali. Dal suo gusto aromatico, conferito da questo habitat ideale, nasce la maionese con Cappero delle Isole Eolie DOP.

Questa iniziativa con la collaborazione di GialloZafferano, Qualivita e i Consorzi di tutela ci permette di valorizzare materie prime di qualità e supportare i produttori locali, rafforzando il nostro impegno a sostegno della filiera agroalimentare italiana”.

Giorgia Favaro,
Amministratrice Delegata
di McDonald's Italia



l'arte della pasticceria per tutti



LuCake

**Food Creator
GialloZafferano**

Luca Perego, in arte LuCake, è un pasticcere che unisce tradizione e innovazione, grazie alle profonde radici della sua famiglia nel mondo della panificazione. Ha collaborato con riviste di cucina e programmi TV, ed è autore di due libri: "Manuale di pasticceria per tutti", seguito da "Il mio lato salato", condividendo ricette e segreti di famiglia per portare la pasticceria professionale e l'arte dei lievitati nelle case e nei cuori di tutti. Da poco ha inaugurato la sua Scuola di Pasticceria online.

Mousse di pesche e albicocche



Preparazione
30 min+rip



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 7 BICCHIERINI

PER LA MOUSSE pesche e albicocche 370 g netti - **zucchero** 100 g - **acqua** 1 cucchiaino - **colla di pesce** 5 g - **panna fresca** 200 g

PER LA COPERTURA cubetti di pesche e albicocche 200 g netti - **zucchero** 80 g - **acqua** 1 cucchiaino **PER DECORARE** foglioline menta

- 1. Pela, snocciola e taglia** a pezzi le pesche e le albicocche fino a ricavarne 370 g netti. Versa la frutta in padella con lo zucchero e un cucchiaino d'acqua e cuocila fino a quando si sarà ammorbidita e il succo in eccesso si sarà asciugato.
- 2. Metti a bagno in acqua fredda** la colla di pesce. Nel frattempo, versa la frutta cotta in una caraffa e frullala con un mixer a immersione fino a ottenere una polpa vellutata.
- 3. In una ciotola** pesa 250 g di polpa. Mentre è ancora calda aggiungi la colla di pesce, ben strizzata, e mescola per farla sciogliere. In una ciotola a parte monta la panna e aggiungila al composto. Versa la mousse in un sac-à-poche e distribuiscila nei bicchierini. Fai addensare in frigo per almeno 1 ora.
- 4. Sbuccia e snocciola** le pesche e le albicocche fino a ricavarne 200 g. Tagliale a cubetti e trasferiscile in padella con lo zucchero e un cucchiaino d'acqua. Cuoci fino a quando i cubetti saranno ben cotti e il succo in eccesso sarà evaporato. Togli dal fornello, lascia raffreddare e, quando le mousse saranno addensate, decoralo con un cucchiaino di composta di frutta e foglioline di menta.



Galette vegan alle pesche e mandorle

 Preparazione
40 min+rip  Cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

PER LA PASTA semi di lino 30 g - acqua 90 g - farina di mandorle 100 g - farina di patate 150 g - farina integrale 100 g - olio di cocco 150 g - acqua 130 g - zucchero di canna fine 35 g - sale 2 g **PER LA FARCITURA** pasta di mandorle 3 cucchiaini - zucchero di canna 3 cucchiaini - pesche noci 8 **PER LA DECORAZIONE** latte di mandorla 4 cucchiaini - zucchero di canna 3 cucchiaini - sciroppo d'acero 2-3 cucchiaini - foglioline di menta 4-5

1. Frulla i semi di lino, riducili in polvere e mescolali con i 90 g d'acqua. Lascia riposare 10 minuti, fino a formare un gel. In una ciotola versa il composto di lino e tutti gli altri ingredienti. Impasta con le mani fino a ottenere una consistenza compatta e omogenea, forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascia riposare per 3 ore in frigorifero.

2. Trascorso il tempo di riposo, lava le pesche, asciugale e tagliele a fette. Estrai la pasta dal frigo, lasciala 5 minuti sul tavolo e poi stendila su un foglio di carta da forno, raggiungendo un disco del diametro di 32-34 cm e dello spessore di 4 mm.

3. Al centro del disco stendi la pasta di mandorle e cospargila di zucchero di canna, poi disponici sopra le fette di pesca, creando un cerchio di 26 cm di diametro. Ritaglia la pasta in eccesso lasciando un bordo di circa 5 cm, poi fai dei tagli sul bordo e ripiegalo verso il centro.

4. Spennella il bordo con il latte di mandorla e fai aderire lo zucchero di canna. Cuoci in forno statico a 180° per circa 50 minuti nel ripiano più basso. Sforna e lascia raffreddare. Infine spennella le pesche con sciroppo d'acero e decora con foglioline di menta.



LA BORSA della spesa



Ready to drink

BOEM

La gamma di bevande alcoliche frizzanti Made in Italy firmata BOEM è pensata per chi cerca autenticità e leggerezza. Amata dalla Gen Z, è completamente sugar free, vegana e gluten free, con solo il 4,5% di alcol.

Ora si arricchisce di due nuovi gusti freschi e intensi, Mango e Pompelmo rosa, che si uniscono allo Zenzero per un'esperienza unica e frizzante.

drinkboem.com

L'arte della pasta

VOIELLO

Il nuovo Fusillo Voiello è pensato per esaltare al massimo ogni sugo: le sue spire più larghe trattengono con facilità anche i condimenti più ricchi, mentre il corpo più spesso garantisce una consistenza robusta. Perfetto in ogni piatto, mantiene la forma e valorizza ogni condimento. Merito anche della selezione di grani pregiati 100% italiani, che regalano alla pasta Voiello un sapore autentico e unico. Un formato gustosissimo, dedicato ai veri amanti della pasta.

voiello.it



Creosità e leggerezza

MILA

Per l'estate 2025, Mila amplia la sua gamma di SKYR con la nuova variante Cheesecake al Limone. La cremosità dello SKYR, realizzato con latte fresco 100% dell'Alto Adige, si fonde con il gusto fresco, vivace e inconfondibile della cheesecake al limone. Il risultato è un'esperienza gustativa unica, che regala una piacevole nota di freschezza perfetta per le giornate più calde.

mila.it



Copertura al lampone

FRONERI

Leader mondiale nel settore del gelato, Froneri presenta il nuovo Maxi Bon Cheesecake. Un'esplosione di gusto che unisce un cremoso gelato al mascarpone tra due soffici biscotti stile digestive, avvolti da una croccante copertura rossa arricchita con granella di biscotto e pezzetti di lampone. Un perfetto equilibrio tra dolcezza e freschezza fruttata.

froneri.com





Bontà vegetale

FELSINEO VEG

Mopur Crunch di Felsineo Veg è un secondo fresco 100% plant based, ricco di proteine e povero di grassi saturi. Le croccanti scagliette al gusto di pollo si cuociono in pochi minuti in padella o friggitrice ad aria. Ideali per insalate, poke, panini e wrap, offrono un sapore unico grazie al processo Mopur che unisce farine di cereali, legumi e lievito madre.

felsineoveg.com

Snack on the go

SACLÀ

Per chi cerca uno snack pratico e gustoso da portare sempre con sé, arrivano le nuove Olive Snack di Saclà. Disponibili in tre varianti – Kalamata snocciolate, Verdi snocciolate e con Peperoncino – sono l'ideale per uno spuntino leggero e sfizioso, che unisce qualità, comodità e sapore in ogni momento della giornata.

saccla.it



Soffice e sfizioso

MÜLLER

Fresco, soffice, irresistibile: è il nuovo Müller Soffio Mousse di Bianco al Limone. Una consistenza morbida e leggera che si unisce al gusto fresco e intenso del limone, per un piacere che si scioglie in bocca. Perfetto per una merenda sfiziosa o un dopocena goloso ma leggero.

muller.it



Piacere freddo

NESCAFÉ

Nescafé Dolce Gusto porta l'estate in tazza con il nuovo Caffè Shakerato: cremoso, fresco e pronto in un attimo, senza bisogno di shaker. Una capsula, un clic, qualche cubetto di ghiaccio... ed è subito pausa perfetta. Fin dal primo sorso conquista con un gusto dolce, vellutato e irresistibile. Il piacere del bar, con la semplicità di casa.

nescafe.com



La qualità MD si tinge di giallo

Il furto delle **ZUCCHINE:** un colpo da Chef

Destinate a una torta salata estiva, si sono volatilizzate in un lampo. MD rassicura: zucchini freschissimi, sempre disponibili nel reparto ortofrutta!

Le zucchini sono una grande attrattiva per chi ama cucinare perché danno il massimo in ogni preparazione, dalla cucina light a quella più creativa. Anche come unico ingrediente danno vita a piatti per tutti i gusti: crude a julienne in insalata, al vapore, stufate, fritte, in pastella all'italiana o come tempura giapponese. Inoltre creano combinazioni infinite con altri sapori, per risotti, torte salate, muffin, zucchini ripiene al forno.

Tenere, versatili e dal gusto delicato, le zucchini sono coltivate in tutta Italia (tra le più note le romanesche dal colore chiaro). Se in casa spariscono velocemente, le trovi sempre nel curatissimo reparto ortofrutta MD, insieme a prodotti biologici, marchi IGP Indicazione Geografica Protetta, ma anche a frutta e verdura già tagliata e prodotti ready to eat. Trova il tuo punto vendita e scarica il volantino su mdspa.it

Le zucchini anti spreco

Le estremità: sono perfette per insaporire un brodo vegetale.

La polpa: se prepari le zucchini ripiene, utilizza la polpa in una vellutata o per ammorbidire l'impasto delle polpette.

LA VERITÀ (E LE PROPRIETÀ) DELLE ZUCCHINE



- **Sostengono le diete ipocaloriche** perché ricche di acqua e povere di calorie.
- **Aiutano il sistema immunitario e la salute cardiovascolare** in quanto fonte di vitamina C, B9 (acido folico) e potassio.
- **Combattono la ritenzione idrica** grazie alle proprietà diuretiche e depurative.
- **Favoriscono la digestione e il benessere intestinale** per il loro contenuto di fibre, che contribuisce anche a controllare l'assorbimento di colesterolo e zuccheri.



Spaghetti di zucchine al pesto, crema di avocado e pomodorini

Ingredienti per 2 persone

Per gli spaghetti di zucchine • Zucchine 250 g • Tagliaverdure a spirale (a mano o elettrico)

Per il condimento • Avocado maturo 1 • Pomodorini 6/7 • Basilico 50 g • Aglio 1 spicchio grande • Olio extravergine d'oliva 50 g • Pinoli 25 g • Pecorino o altro formaggio grattugiato 60 g • Sale q.b. • Peperoncino dolce q.b.

Ricava gli spaghetti di verdura con l'apposito strumento (anche in versione "temperino").

Metti nel mortaio (o nel frullatore) le foglie di basilico lavate e asciugate delicatamente, lo spicchio d'aglio sbucciato, i pinoli e l'olio. Lavora con il pestello fino al raggiungimento di una consistenza quasi cremosa. Se utilizzi il frullatore avvia sempre per pochi secondi, facendo delle pause per non alterare il sapore del basilico con il calore. Alla fine aggiungi la polpa di avocado frullata, il formaggio grattugiato e amalgama con cura.

Versa il pesto con la crema di avocado in una padella antiaderente con un filo d'olio, unisci gli spaghetti di verdura e insaporisci per due minuti al massimo. Se ti piace aggiungi del peperoncino dolce tritato, aggiusta di olio e di formaggio grattugiato e servi in tavola.

Puoi condire gli spaghetti di zucchine anche con pesto pronto in vasetto. In alternativa, prova un condimento di pomodorini, timo e scamorza affumicata oppure tocchetti di patate e fagiolini bolliti per una versione vegana.



Buona Spesa, Italia!

mangiar **BENE** con **POCO**



Rossella Maraio

**Food creator
GialloZafferano**

Rossella propone ricette casalinghe e ha una vera passione per snack e dolci, un debole che ha fin da bambina. La golosità nei suoi contenuti è uno dei suoi punti di forza.



Polpette di zucchine filanti 🍴



Preparazione
20 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

zucchine 2 medie - **pane** 4 fette - **provola** 100 g - **Parmigiano Reggiano grattugiato** 1 cucchiaio colmo - **sale** 1 pizzico - **aglio in polvere** 1 pizzico - **origano** 1 pizzico - **pangrattato** - **olio extravergine**

1. Lava le zucchine, spuntale e grattugiale finemente. Strizzale bene per eliminare l'acqua di vegetazione e trasferiscile in una ciotola.

2. Trita le fette di pane e, se sono troppo dure, ammolle in poca acqua, strizzale e uniscile alle zucchine, altrimenti aggiungile direttamente. Unisci anche il Parmigiano, l'aglio, l'origano, il sale e impasta tutto; se dovesse risultare troppo molle aggiungi un paio di cucchiaini di pangrattato.

3. Realizza le polpette, quindi prendi un po' di impasto, schiaccialo fra i palmi delle mani, inserisci al centro un cubetto di provola e appallottolalo.

4. Passa le polpette nel pangrattato e sistemale su una teglia da forno schiacciandole leggermente. Irrora con un filo d'olio e cuoci in forno ventilato a 200° per 20 minuti circa, oppure in friggitrice ad aria a 200° per 17 minuti, o ancora in padella facendole soffriggere in olio caldo. Una volta pronte sformale, lasciale intiepidire e infine servile.



Insalata di farro al tonno

 Preparazione
15 min+rip

 Cottura
28 minuti

INGREDIENTI PER 4

farro 280 g - **pomodorini** 100 g - **uova sode** 4 - **mozzarella** 200 g - **olive** 80 g - **tonno** 180 g - **limone** ½ - **basilico** - **olio extravergine** - **sale**

1. Cuoci le uova per 8 minuti a partire dal bollore. Una volta pronte mettile a raffreddare in una ciotola con acqua e ghiaccio, poi sguscia. Passale velocemente sotto l'acqua corrente e tienile da parte.

2. Versa il farro in uno scolapasta e sciacqualo con cura. Cuocilo per 20 minuti, scolalo bene e lascialo raffreddare in una ciotola fredda di frigorifero. Lava e taglia i pomodorini, poi sminuzza le olive. Infine taglia anche le uova e la mozzarella.

3. Nella ciotola con il farro aggiungi le uova, le olive, la mozzarella e il tonno. In una ciotolina a parte unisci l'olio, il succo di limone, il basilico sminuzzato e mescola bene. Versa il condimento sull'insalata di farro, aggiungi un po' di sale, mescola bene e riponi in frigorifero per 20-30 minuti. Infine servi.



IL CONSIGLIO

Per preparare un farro sodo e non molliccio, scolalo almeno 3-4 minuti prima del tempo di cottura indicato sulla confezione: così facendo, quando raffredderà al naturale sarà perfetto.



Cheesecake ricotta e albicocche

 Preparazione
30 min+rip

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

panna fresca liquida 500 g - **ricotta** 200 g - **vanillina** 1 bustina - **albicocche** 500 g - **zucchero** 80 g - **limone** 1 - **zucchero a velo** (da omettere se si utilizza panna già zuccherata) 100 g
PER LA BASE **biscotti secchi** 200 g - **burro** 100 g

1. Prepara le albicocche caramellate, quindi sbucciale e tagliale a pezzettini, poi trasferiscile in una padella insieme allo zucchero e al succo del limone. Porta a bollore mescolando per almeno 5-10 minuti, poi spegni la fiamma e lascia raffreddare le albicocche in una ciotola.

2. Monta la panna a neve soda, poi unisci la ricotta poca per volta, lo zucchero setacciato e la vanillina. Aggiungi metà delle albicocche caramellate fredde e mescola delicatamente dall'alto verso il basso. Riponi in frigorifero fino all'utilizzo.

3. Trita finemente i biscotti e mettili in una ciotola, poi aggiungi il burro fuso e mescola bene. Fodera una teglia da 24 cm di diametro con pellicola da cucina e crea una base di biscotti, cercando di livellare bene con l'aiuto di un cucchiaino. Riponi in frigorifero per 30 minuti.

4. Versa sulla base la crema alla ricotta e copri tutta la superficie con il resto delle albicocche caramellate. Lascia riposare la cheesecake in frigorifero per una notte. Prima di servire, togliila delicatamente dallo stampo, eliminando la pellicola da cucina, e trasferiscila su un piatto da portata.

Puglia IL SALENTO, terra tra due mari

Accogliente e generoso, questo territorio è da assaporare un po' alla volta, tra un tuffo nel blu e un morso di tradizione

a cura di Elena Di Renzo e Federica Esti



Situati strategicamente nel cuore del Mediterraneo, Alto e Basso Salento raccontano storie millenarie. Terre di passaggio e di incontro, sono state crocevia di popoli: dai Messapi agli Japigi, dai Greci ai Romani, fino a Bizantini, Normanni, Svevi e Aragonesi. Ogni cultura ha lasciato impronte visibili nei borghi, nei riti, nei dialetti e nei sapori. Oggi, questi luoghi custodiscono un'identità viva, dove natura, arte e gastronomia dialogano con il passato e aprono finestre sul futuro.

Nell'Alto Salento una visita d'obbligo è a Brindisi, antica porta d'Oriente il cui porto racconta storie di viaggi e commerci. Passeggiando sul lungomare, si incontrano il Tempio di San Giovanni al Sepolcro e raffinati palazzi. Nelle viuzze del centro, tra locali e botteghe, è possibile degustare varietà d'olio e vini tipici. A Lecce, la "Firenze del Sud", sorprendono le piazze barocche, la Basilica di Santa

Croce e i vicoli pieni di vita. Un caffè leccese in piazza Sant'Oronzo è il modo perfetto per assaporare l'essenza del Basso Salento, tra arte, storia e tradizione.

Ed è nei piatti che il Salento rivela la sua anima più autentica. Impossibile non assaggiare la frisa, pane croccante da bagnare e condire con pomodoro, olio e origano, la puccia, farcita con salumi, verdure e formaggi locali, i piatti di mare come la scapece e la zuppa gallipolina, che combinano le influenze arabe e spagnole con la cucina costiera. E ancora, le paste fatte in casa, come le sagne 'ncannulate e la 'ciciri e tria', espressione della cucina contadina, con radici bizantine e arabe. A completare il quadro, la ricotta scanta, i taralli croccanti, i pomodori secchi, le olive celline e l'olio extravergine d'oliva, accompagnati da robusti vini rossi come il Negroamaro e il Primitivo, che raccontano l'anima profonda e mediterranea del territorio.

ORECCHIETTE, scrigni di sapore



Ostuni, la “città bianca” dell’Alto Salento

Abbarbicata su tre colli, Ostuni, dal greco *Astu-neon* (“città nuova”), si distingue per il candore delle sue case imbiancate a calce: una tradizione medievale nata per motivi igienici e di difesa dalle epidemie, ma anche – secondo alcune leggende – per abbagliare i nemici provenienti dal mare. Qui, tra vicoli stretti, scalinate e piazzette fiorite si scoprono botteghe artigiane, angoli da cartolina e profumi di cucina tradizionale. Nel cuore del borgo, la cattedrale di Santa Maria Assunta, con la sua facciata gotica e l'imponente rosone, domina la piazza. Da non perdere anche il Museo archeologico e le antiche mura, che raccontano la storia millenaria della cittadina.

Il loro nome e la loro forma ricordano delle piccole orecchie, ma c'è anche chi vede in questo particolare formato di pasta delle somiglianze con i trulli, le costruzioni rurali tipiche della Puglia. Simbolo della cucina locale, le orecchiette sono riconosciute dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali come Prodotto Agroalimentare Tradizionale Italiano. L'impasto, realizzato con acqua e semola di grano duro, e lavorato a mano con cura, viene arrotolato in un lungo sigaro e poi tagliato in piccoli pezzi che vengono trascinati sul tavolo per assumere la tipica forma a calotta rugosa, con il bordo più spesso.

Questa particolare lavorazione rende le orecchiette perfette per raccogliere ogni tipo di sugo, dalle classiche salse di pomodoro fino alle cime di rapa, esaltando i sapori autentici della cucina pugliese. A seconda della zona, assumono nomi diversi, ciascuno con un significato legato alla tradizione locale: a Bari si chiamano *cappélleitt* o *strascineit*, termini che richiamano la forma simile a piccole cappelle o la tecnica di “trascinare” la pasta; a Taranto sono conosciute come *ricchitèdd*, mentre in Alto Salento prendono il nome di *pricchiatelle* e in Basso Salento di *ricchie* e *stacchiòdde*.





Tiella di riso, patate e cozze



Preparazione
60 minuti



Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 6

riso Arborio 300 g - **cozze fresche** 500 g - **patate** 300 g - **cipolla bianca** 1 - **pomodorini ciliegino** 200 g - **aglio** 2 spicchi
- **prezzemolo** 1 mazzetto - **pecorino grattugiato** 4 cucchiaini
- **pangrattato** 4 cucchiaini - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci accuratamente le cozze rimuovendo il bisso e le incrostazioni, poi aprile a crudo con un coltellino: conserva solo la metà del guscio con il mollusco attaccato e raccogli in una ciotolina il liquido interno che dovrai filtrare.

2. Affetta finemente la cipolla, trita aglio e prezzemolo, taglia i pomodorini a metà e le patate a fette sottili.

3. In una teglia rotonda unta con olio, stendi uno strato di cipolla, poi uno di patate. Condisi con sale, pepe, aglio e prezzemolo. Aggiungi metà dei pomodorini e disponi sopra le cozze con la loro mezza conchiglia. Copri con il riso crudo, il resto dei pomodorini e ancora un po' di cipolla e patate. Versa l'acqua filtrata delle cozze fino a coprire il riso, aggiusta di sale, pepe, e completa con pecorino grattugiato, pangrattato e un filo d'olio.

4. Cuoci in forno statico a 200° per circa 1 ora, finché la superficie risulterà ben dorata. Lascia riposare la tiella per almeno 20 minuti prima di servire.



Polpo alla pignata



Preparazione
20 min+rip



Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER 4

polpo 1 da circa 800 g - **patate** 400 g - **polpa di pomodoro** 300 g - **cipolla** 1 - **peperoncino fresco** 1 - **vino bianco secco** 200 ml - **aglio** 1 spicchio - **prezzemolo** - **olio extravergine**

1. Lava bene il polpo sotto acqua corrente e taglialo a tocchetti. In una casseruola scalda un filo d'olio, aggiungi la cipolla tritata, l'aglio schiacciato e il peperoncino sminuzzato. Fai rosolare dolcemente finché la cipolla non sarà morbida.

2. Unisci il polpo al soffritto, alza leggermente la fiamma e lascia insaporire per un paio di minuti. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol.

3. Taglia le patate a tocchetti grossi quanto il polpo e versale in pentola. Aggiungi anche la polpa di pomodoro leggermente schiacciata e un pizzico di sale. Mescola bene per amalgamare.

4. Copri e cuoci a fuoco molto basso per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura il polpo dovrà essere tenerissimo, le patate morbide e il fondo di cottura denso. Lascia riposare per 20 minuti, infine profuma con prezzemolo tritato e servi caldo.

Le altre eccellenze

Taralli

Riconosciuti tra i prodotti agroalimentari tradizionali italiani, i taralli pugliesi sono il simbolo della sapienza contadina e della ricchezza gastronomica della Puglia. Le loro origini risalgono al Rinascimento e il nome potrebbe derivare dal greco *daratos*, ovvero “specie di pane”. Preparati con semola rimacinata di grano duro, che ne garantisce la croccantezza, si presentano in tante varianti: dai classici a quelli con cipolla, olive, grano arso o vinocotto.



Mozzarella fiordilatte

Formaggio fresco a pasta filata, la mozzarella fiordilatte pugliese è realizzata con latte vaccino pastorizzato. Con una pasta bianca e un sapore delicato di latte e panna, racchiude la genuinità della tradizione casearia pugliese. Morbida, succosa e dal profumo invitante, è perfetta da gustare al naturale o in vari abbinamenti: sulle friselle con i pomodorini, nel ripieno dei panzerotti o in piatti estivi che celebrano la semplicità e i sapori autentici della Puglia.



BRINDISI, tra storia e arte

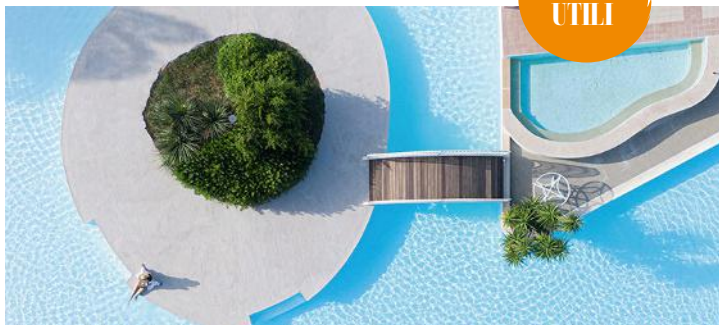
Per un pomeriggio all'insegna dell'arte e della bellezza, lasciatevi conquistare dal fascino di Brindisi e della sua storia. Nella splendida cornice del Castello Normanno-Svevo di Mesagne, gioiello architettonico risalente all'XI secolo, prende vita la Grande Mostra degli Impressionisti: un viaggio emozionante tra luci, colori e suggestioni d'autore. L'evento fa parte del progetto “Puglia Walking Art”, che invita a scoprire il territorio tra arte, storia e paesaggi da sogno.

pugliawalkingart.com



CONSIGLI di viaggio

INDIRIZZI
UTILI



Tenuta Moreno

Tra le colline pugliesi, Tenuta Moreno Hotel & Spa è un'oasi di quiete immersa nel verde, dove la natura incontra il comfort moderno. Due piscine scenografiche – una incorniciata da lecci e ulivi secolari, l'altra scavata nella roccia – accolgono gli ospiti in ogni stagione, creando spazi di autentico relax. In più, il centro benessere panoramico offre trattamenti personalizzati e percorsi rigeneranti tra sauna, hammam, docce emozionali e tanto altro. A completare l'esperienza, il ristorante Melograno propone una cucina raffinata che valorizza ingredienti locali e ricette della tradizione, insieme ai grandi classici italiani, accompagnati da un'attenta selezione di vini locali e nazionali.

tenutamoreno.it

indispensabili A TAVOLA

Eleganza in vetro

ICHENDORF

In vetro borosilicato lavorato a mano, la brocca Ichendorf unisce eleganza e funzionalità. Ispirata alla forma di un cactus, accompagna il flusso dell'acqua con equilibrio e leggerezza. Interamente in vetro, maniglia compresa, aggiunge un tocco originale e sofisticato alla tua tavola.

ichendorfmilano.com



scelti per
VOI

Dalla colazione alla cena l'ispirazione giusta per portare in tavola decorazioni e accessori di stile

a cura di Michela Sassi



Armonia vegetale

VILLEROY & BOCH

Ispirata ai colori degli abeti, del muschio e delle foglie, la collezione Lave Vert di Villeroy & Boch trasforma ogni tavola in un'oasi di pace. Le linee morbide e le tonalità terrose si intrecciano in un design elegante, pensato per aggiungere un tocco naturale e rilassante alla quotidianità. Ogni elemento richiama la forza delicata della natura e la sua autentica bellezza.

villeroy-boch.it



Aria di mare

H&H

Ispirato ai colori del mare, il set di piatti Mediterraneo coniuga eleganza informale e funzionalità. Decorati con sardine stilizzate nelle sfumature del blu e dell'azzurro, questi piatti in ceramica sono perfetti per pranzi estivi e cene all'aperto.

hh-lifestyle.it

Luce d'estate

TOGNANA

La collezione Kalos di Tognana cattura le atmosfere marine e la luce vibrante dell'estate, trasformando ogni pasto in un momento di relax. Ispirata alla trasparenza dell'acqua e ai riflessi dorati del sole, questa linea si distingue per uno stile fresco e brillante, ideale per portare in tavola l'essenza della stagione calda.

tognana.com



Tavola allegra

HO-ME

Il set da 6 forchette Provence unisce materiali di qualità a un design vivace: acciaio inox con manici in plastica decorati da righe, quadretti e pois in vari colori. Perfette per ogni occasione, dalla colazione informale alla cena tra amici.

ho-me.it



Pratico e chic

IKEA

Il dispenser Berglander Frigo di Ikea trasforma ogni festa in un momento speciale. Con i suoi 4 litri di capacità, il vetro elegante e il rubinetto in acciaio inox a tenuta stagna, è la soluzione perfetta per servire acqua, limonata o punch in modo semplice e raffinato.

ikea.com



Stile minimal

ZARA HOME

Perfette per chi ama la bellezza nei dettagli, donano un tocco di eleganza discreta sia alla tavola di tutti i giorni sia alle apparecchiature sofisticate per le occasioni speciali.

zarahome.com

Alfabeto di bicchieri

MORONI GOMMA

In collaborazione con le tipografe australiane The Letterettes, nasce una collezione unica di bicchieri firmata Moroni: ogni pezzo è decorato con una lettera illustrata in oro, per comporre nomi, messaggi o semplicemente per dare un tocco di originalità alla tavola.

moronigomma.it





Melina Grasso e Alessia Roccaforte

Alla guida di “U Fucularu” c’è Melina, una donna che ha fatto della cucina la sua vocazione. Figlia d’arte, cresciuta con il profumo della salsa la domenica mattina e con le mani sporche di farina, ha deciso di trasformare quella passione in un mestiere. Oggi al suo fianco c’è la figlia Alessia che, con entusiasmo e dedizione, contribuisce a portare avanti questa realtà tutta familiare, diventata un punto di riferimento per gli amanti dell’autentica cucina siciliana. Negli anni le ricette di Melina hanno conquistato anche la TV: da GialloZafferano a Bella fra i fornelli, fino al programma Mister Chef con Carlo Kaneba, portando con orgoglio il gusto e il cuore della Sicilia in tutta Italia.

RISTORANTE U FUCULARU

Nel cuore di Catania, un luogo che onora la tradizione siciliana con due specialità super saporite: la pasta alla Norma e la caponata, entrambe preparate con passione secondo le antiche ricette di famiglia

Dal 2009, nel centro di Catania, la trattoria “U Fucularu” custodisce la tradizione siciliana con amore, portando in tavola sapori autentici e genuini. Il suo nome richiama il “fucularu”, il focolare domestico attorno a cui, un tempo, ci si riuniva per cucinare e condividere momenti di vita. Ed è proprio questa l’atmosfera che Melina, la proprietaria, ha voluto ricreare: una cucina sincera e casalinga che trae ispirazione dalle ricette della bisnonna, della nonna e della mamma, reinterpretandole con rispetto per preservarne e valorizzarne l’eredità. Qui la caponata è un’istituzione, tanto che anche il New York Times ne consiglia l’assaggio, e la pasta alla Norma è un vero e proprio inno alla tradizione. Ispirata all’omonima opera di Vincenzo Bellini, questa specialità viene preparata da Melina secondo l’antica ricetta di famiglia, con prodotti freschissimi e di qualità che raccontano l’anima più vera della cucina isolana.



LO CHEF CONSIGLIA

PASTA ALLA NORMA



Preparazione
25 minuti



Cottura
60 minuti

INGREDIENTI PER 6

sedani rigati 500 g - **melanzana violetta di Vittoria (RC)**

1 - ricotta di pecora salata siciliana 150 g - **sale**

PER IL SUGO **pomodori costoluti maturi** 1,5 kg - **aglio**

4 spicchi - **sale** - **basilico** 1 mazzetto

PER FRIGGERE **olio extravergine**

1. Lava e asciuga bene la melanzana, spuntala. Tagliala a fette di circa 8 mm e trasferiscile in uno scolapasta. Cospargile con il sale e lasciale spurgare per almeno 15 minuti.

2. Nel frattempo lava i pomodori, elimina il picciolo e tagliali a metà. Trasferiscili in un tegame con un pizzico di sale, 3 spicchi d'aglio (puoi anche ridurne la quantità se non lo ami, ma caratterizza la pasta alla Norma) e un mazzetto di basilico. Lascia cuocere a fiamma bassa per 30 minuti senza aggiungere nulla: i pomodori rilasceranno la loro acqua.

3. Trascorsi i 30 minuti elimina aglio e basilico. Trasferisci i pomodori in un passaverdure a maglia fine e passali. Una volta ottenuta la passata, trasferiscila in una padella, aggiungendo ancora 1 spicchio d'aglio e 1 rametto di basilico. Lascia cuocere per altri 40 minuti, mescolando di tanto in tanto.

4. Sciacqua le melanzane e tamponale con carta assorbente. A questo punto, scalda l'olio in una pentola dai bordi alti fino a raggiungere i 170-180°, poi friggi poche melanzane per volta, girandole di tanto in tanto, finché risultano ben dorate. Scolale con una pinza e trasferiscile su un vassoio foderato con carta da cucina.

5. Quando il sugo si sarà addensato, elimina il basilico, aggiungi un cucchiaino dell'olio della frittura delle melanzane e un filo d'olio a crudo.

6. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala al dente e versala nel sugo. Saltala velocemente per condirla, poi distribuiscila nei piatti, aggiungi le melanzane fritte, una grattugiata abbondante di ricotta salata di pecora, una fogliolina di basilico e servi.



IL CONSIGLIO

Il pomodoro ideale per il sugo alla Norma è il costoluto catanese, ma puoi usare anche altre varietà. Per una consistenza vellutata, passalo con un passaverdure a maglia molto fine. E se la salsa risulta un po' acida, basterà un cucchiaino raso di zucchero per bilanciare il gusto. Per il formato di pasta, puoi scegliere tra sedanini, fusilli e spaghetti. La pasta fresca sarebbe l'ideale ma puoi utilizzare anche la pasta secca, come in questo caso. L'aglio dona alla Norma il suo sapore caratteristico, ma se preferisci un gusto più delicato puoi semplicemente ridurre il numero di spicchi. Le melanzane, invece, puoi tagliarle tonde o a cubetti, ma la versione tradizionale le vuole a fette. Infine, per una Norma davvero strepitosa, aggiungi alla passata un goccio dell'olio di frittura delle melanzane!



Agile e compatto

MOULINEX

Con i suoi 8 programmi automatici, il frullatore Moulinex Blen Up regola da solo tempi e velocità per offrire la consistenza perfetta per ogni preparazione, dai frullati alle zuppe, alle salse. Grazie al motore da 1000 W e alle lame Powelix, combina alte prestazioni e massima praticità in un formato compatto e leggero. È corredato di 2 pratiche bottiglie da viaggio (400 ml e 700 ml).

moulinex.it

strumenti UTILI

Pratici e dal design esclusivo, pensati per chi desidera stile e raffinatezza anche in cucina

a cura di Michela Sassi



Un alleato in cucina

VORWERK

Il nuovo Bimby di Vorwerk è il sous-chef perfetto per chi ama cucinare con stile e senza complicazioni. Elegante, compatto e semplicissimo da usare, unisce tecnologia all'avanguardia a un'interfaccia intuitiva e un display immersivo. Con oltre 100.000 ricette su Cookidoo a portata di mano, consente di preparare rapidamente piatti gustosi e sorprendenti.

vorwerk.com



Sottovuoto perfetto

BERKEL

Con il suo iconico rosso e l'acciaio inciso, Vacuum di Berkel non è una semplice macchina per il sottovuoto, ma un vero oggetto di design. Grazie a tre programmi di sigillatura, due velocità di aspirazione, un display intuitivo e parti lavabili in lavastoviglie, consente di conservare meglio gli alimenti, ridurre gli sprechi e cucinare a bassa temperatura con la tecnica *sous vide*.

theberkelworld.com

Qualità svizzera

VICTORINOX

Compatto, leggero e versatile, questo coltello pieghevole con lama seghettata è perfetto sia in cucina che all'aperto. La lama in acciaio Inox si ripiega in sicurezza nel manico, rendendolo ideale da portare sempre con sé. Prodotto in Svizzera da Victorinox, unisce precisione, funzionalità e affidabilità in un solo strumento.

kunzigroup.com



La nostra SCUOLA di CUCINA



**Ludovica
Gargari**

**Resident Chef
GialloZafferano**

Resident Chef Creator di GialloZafferano, Ludovica si è diplomata presso l'ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana. La sua è una cucina gustosa, semplice e anche sana. Nelle sue ricette la creatività incontra la tecnica.

1. La giusta dose di zucchero. Lo zucchero non serve solo a dolcificare: è fondamentale per dare al sorbetto la consistenza giusta. Troppo poco e ghiaccia come un blocco, troppo e diventa molle. Una buona regola è usare circa 250-300 g di zucchero per ogni litro di liquido (frutta + acqua). Per un sorbetto più morbido, aggiungi un cucchiaino di miele o sciroppo di glucosio: aiuta a mantenere la cremosità.

2. Agrumi. Quando usi frutti acidi come limone o pompelmo, è importante bilanciare l'acidità con una nota dolce: una piccola parte di succo d'arancia o un cucchiaino di miele possono fare miracoli. In alternativa, un pizzico di sale esalta il sapore e arrotonda il gusto.

3. Senza gelatiera! Se non hai una gelatiera, versa il composto in un contenitore basso e largo e mettilo in freezer. Mescola energicamente ogni 30-40 minuti per 3-4 ore, con una forchetta o una frusta. In questo modo i cristalli di ghiaccio si romperanno e il sorbetto resterà cremoso.

SORBETTO AL LIMONE

trucchi e consigli



IL TOCCO IN PIÙ

Prova ad aromatizzare il sorbetto con erbe fresche: menta con il limone, basilico con la fragola, rosmarino con la pesca. Oppure una granella di frutta secca per dare una nota croccantina all'assaggio.



CONFETTURA DI ALBICOCCHIE

Grande classico delle conserve, è tra le confetture fatte in casa più amate e gustate a colazione sul pane tostato. Squisita e facile da preparare, è l'ideale per creare mille dolci deliziosi, dai croissant alle crostate, alla mitica Sachertorte al cioccolato



Preparazione
20 min+rip



Cottura
40 min

INGREDIENTI

albicocche 1 kg
- zucchero 250 g





1 Prepara i frutti

Per preparare la confettura di albicocche, inizia dalla scelta delle albicocche: scegli i frutti più maturi e senza difetti o macchie. Lava per bene le albicocche sotto acqua fredda e asciugale con un telo, oppure stendile su fogli di carta assorbente. Tagliale a metà, senza sbucciarle, elimina il nocciolo, dividile in quarti e mettile in una ciotola.

2 Unisci lo zucchero

Spolverizza le albicocche con lo zucchero, mescola bene con un cucchiaino di legno, poi copri la ciotola con una pellicola trasparente e metti a macerare la frutta in un luogo fresco per almeno 4 ore, meglio ancora per una notte. Trascorso il tempo, versa tutto in una pentola.



3 Cuoci la confettura

Porta a ebollizione a fiamma bassa, mescolando di tanto in tanto e schiumando, se necessario. Dopo 30 minuti dall'ebollizione la confettura dovrebbe essere pronta e densa. Prelevane un cucchiaino e lascialo cadere su un piatto: se la goccia scivola via, prosegui la cottura per il tempo necessario.



IL CONSIGLIO

Per sanificare meglio i vasetti, dopo averli lavati in modo molto accurato, disponili ad asciugare nel forno caldo a 80°, ma spento. Possibilmente versaci dentro la confettura di albicocche quando sono ancora caldi.

4 Versala nei vasetti

Versa nei barattoli sanificati la confettura ancora bollente, usando se possibile l'apposito imbuto per confetture e lasciando 1 cm di spazio dal bordo dei barattoli. Avvita i tappi, capovolgi subito i vasetti e fai raffreddare. La confettura si conserva per circa 3 mesi, in luogo buio e fresco.



CROSTATA OCCHIO DI BUE

Preparazione insolita, dal design rigoroso e geometrico, ma con il gusto della torta casalinga e tradizionale che faceva la nonna

a cura di Marilena Bergamaschi



Preparazione
20 min+rip



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 8

farina 00 400 g - uova 2 - tuorli 2 - burro
130 g - zucchero a velo 100 g - confettura
di albicocche 200 g - sale 1 pizzico
PER DECORARE - zucchero a velo



1 Prepara la frolla

Per la pasta puoi lavorare con la planetaria o a mano nello stesso ordine. Versa la farina e il burro freddo a pezzi nella ciotola. Aziona e lavora gli ingredienti con il gancio a foglia per un paio di minuti, prima di unire anche lo zucchero a velo, il sale, le uova e i tuorli.



2 Fai riposare

Lavora gli ingredienti fino a ottenere un impasto sabbioso. Procedi facendo lavorare la planetaria ancora per qualche istante finché diventerà omogeneo. Compatta, quindi forma un panetto, avvolgilo con la pellicola e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.



3 Stendi la pasta

Trascorso il tempo di riposo, stendi sul piano di lavoro leggermente infarinato la frolla a circa ½ cm di spessore. Con un anello da pasticceria ricava 2 dischi da 22 cm di diametro ciascuno e trasferiscili su 2 placche foderate con carta da forno.



4 Incidi il disco

Pratica un foro al centro con un coppapasta più piccolo del diametro di circa 10 cm e rimuovi la frolla nel mezzo, ma non l'anello che servirà a tenere la forma. Quindi cuoci i 2 dischi in forno statico a 180° per 15 minuti. Elimina gli stampi quando i dischi saranno raffreddati. Fa lo stesso con l'altro disco.



5 Forma il dolce

Passa alla composizione. Sul disco chiuso versa la confettura di albicocche, stendendola con un cucchiaino o il sac-à-poche. Adagiaci sopra il disco forato e premi leggermente con le dita per farlo aderire bene. Decora la superficie con uno strato abbondante di zucchero a velo, senza preoccuparti se va sulla confettura perché sarà assorbito.



IL CONSIGLIO

Con la frolla avanzata puoi realizzare degli occhi di bue in formato biscottino. Scegli poi la confettura che preferisci per la crostata, oppure utilizza crema pasticcera, spalmabile alla nocciola, al pistacchio o altri gusti ancora.

ricette fresche e leggere



1 Crema di carote, pancetta gamberi e stracciatella



Preparazione
20 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4

carote 500 g - **scalogni** 4 - **patate** 250 g - **pancetta** 100 g
- **gamberi** 12 - **stracciatella** 100 g - **burro** 20 g - **alloro** 1 foglia
- **timo** 3 rametti - **sale** - **pepe**

1. Lava, pela, e taglia a pezzetti le carote, le patate e 2 scalogni. Trasferisci le verdure in una pentola capiente e aggiungi 1 litro d'acqua.

2. Fai cuocere il tutto a fuoco basso per circa mezz'ora. Nel frattempo prepara un mazzetto di alloro e timo legando insieme i rametti con dello spago da cucina, quindi unisci il rametto nella pentola.

3. Una volta che le verdure sono cotte, elimina il mazzetto di aromi e passale al frullatore a immersione. Poi, aggiusta di sale e pepe.

4. Trita finemente gli scalogni rimasti e fai sciogliere il burro in una padella antiaderente. Soffriggi il trito di scalogno per pochi minuti nel burro, aggiungi la pancetta, fino a farla diventare croccante e infine unisci anche i gamberi. Cuocili per 2 minuti.

5. Distribuisci la crema di carote nei piatti, aggiungi un cucchiaino di stracciatella, la pancetta croccante e i gamberi. Completa con un filo d'olio e servi subito.

2 Insalata con uova, avocado e salmone



Preparazione
10 minuti



Cottura
6 minuti

INGREDIENTI PER 4

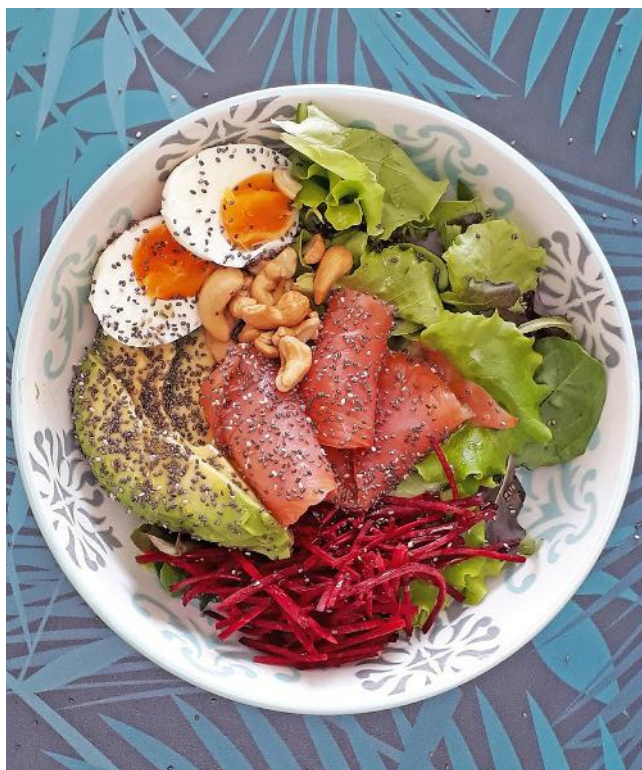
insalata verde 200 g - **avocado** 2 - **salmone affumicato** 150 g
- **uova** 4 - **barbabietole** 150 g - **anacardi** 40 g - **semi di chia**
- **limone** 1 - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Porta a ebollizione una pentola d'acqua e cuoci le uova per 6 minuti. Scolale, raffreddale subito sotto acqua corrente, poi sguscia e taglia a metà.

2. Affetta l'avocado, sbuccialo e irroralo con il succo di limone per evitare che annerisca.

3. In una ciotola capiente, unisci l'insalata verde, la barbabietola tagliata a julienne, le fettine di salmone, le uova e una manciata di anacardi.

4. Condisci con un filo d'olio e completa con una spolverata di semi di chia. Mescola delicatamente e servi.





3 Crema di barbabietola, yogurt greco e nocciole

Preparazione 10 minuti Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

barbabietole 600 g - **patate** 400 g - **cipolle rosse** 200 g
- **zucchine** 2 - **nocciole** 50 g - **yogurt greco** 100 g
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pela la barbabietola e tagliala a cubetti, poi fai lo stesso con le patate. Sbuccia le cipolle e tagliale grossolanamente. A questo punto, scalda l'olio in una pentola capiente e aggiungi le cipolle, le patate e la barbabietola.

2. Mescola bene, sala, pepa e aromatizza con qualche fogliolina di timo. Fai rosolare a fuoco medio-alto per circa 10 minuti, poi versa 500 ml d'acqua, copri e cuoci per 50 minuti a fuoco medio. Quando le verdure risulteranno tenere, frullale e fai raffreddare.

3. Nel frattempo, tosta le nocciole in padella per 3 minuti. Uniscile alla crema di barbabietola insieme a un cucchiaino di yogurt greco, infine completa con le zucchine tagliate a julienne.

4 Polpette di ceci

Preparazione 15 minuti

Cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 6

ceci precotti 500 g - **Grana Padano Dop** 50 g - **aglio in polvere**
1 pizzico - **pane bianco in cassetta senza crosta** 50 g - **uova** 1
- **sale** - **prezzemolo**

PER LA PANATURA uova 3 - **pangrattato** - **prezzemolo**

PER FRIGGERE olio di semi di arachide

1. Trita il prezzemolo e tienilo da parte. Versa nel recipiente del mixer versa i ceci ben sciacquati e scolati, poi aggiungi il Grana Padano grattugiato, il pane tagliato a dadini e il prezzemolo.

2. Unisci l'aglio in polvere, il pepe, il sale e l'uovo, poi frulla fino a ottenere un composto liscio e denso. Con le mani leggermente inumidite, preleva circa 35 g di impasto per volta e forma tante polpettine, poi schiacciale leggermente con il palmo.

3. Prepara la panatura, quindi versa il pangrattato in una teglia, aggiungi altro prezzemolo tritato, un pizzico di pepe e mescola bene. Passa ogni polpetta prima nell'uovo sbattuto con un pizzico di sale, poi nel pangrattato. Man mano disponile su un vassoio.

4. Scalda l'olio a 160-170° e friggi poche polpette alla volta, finché saranno dorate in modo uniforme. Scolale su carta assorbente per fritti, salale leggermente e servile a temperatura ambiente, accompagnate da foglie d'insalata riccia e salsine varie a piacere.



GRUPPO  MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A
QUESTO NUMERO
il team e la redazione di
GialloZafferano
Ilaria Busato
Valeria Ciccotti
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Lulù Garagari
Luca Perego
Benedetta Rossi
Manuel Saraceno

COLLABORATORI
Elena Di Renzo
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Giovanna Marradi

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Michela Burkhart
Federica Esti

**MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE**

Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.

SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI

tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. - Viale Europa 44,
20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259,
e-mail contatti@mediamond.it

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105
del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore -
Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



8 Modi per...

cucinare con l'uva:
accostamenti originali e pieni
di gusto con la regina della
frutta autunnale

Subito pronto

Finger food: tante idee sfiziose
e pratiche per le tue cene di fine
estate con gli amici

Menu sano e leggero

Strati di gusto: dall'antipasto
al dolce, piatti che stupiscono
sfoglia dopo sfoglia

Dolci fatti in casa

Ricordi di viaggio: ricette
dal mondo per sentirti ancora
in vacanza

... E TANTO ALTRO!



finger food



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali ISSN 2532-3539

IL NUOVO LIBRO

FATTO IN CASA

da
Benedetta

**TANTI SPUNTI PER UNA CUCINA GUSTOSA
E LEGGERA CON LA FRIGGITRICE AD ARIA**



SCOPRILO SUBITO

IN LIBRERIA E SUGLI STORE DIGITALI



visittuscany.com

**“Voglio una vacanza
formato famiglia.”**

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE